西方心理咨询经典案例集

徐光兴　主编

We are pleased to have located this selection from the writings of Pierre Janet. According to Janet Terner of the Library of Congress,

Pierre Janet was a link between the pioneers of psychiatry,

Such as Ambrose Liebeault, Hippolyte Bernheim, August Forel, Paul Dubois, and Jean-Martin Charcot and the modern exponents of dynamic psychology such as Sigmund Freud, Alfred Adler and Carl Jung. His dramatic account of the treatment of Achille, which we here report, well demonstrates the difference between predynamic thinking and modern trends.

上海教育出版社

Shanghai jiaoyu chubanshe



责任编辑　黄强华
封面设计　陈　芸

Such as Ambrose Liebeault, Hippolyte Bernheim, August Forel, Paul Dubois, and Jean-Martin Charcot and the modern exponents of dynamic psychology such as Sigmund Freud, Alfred Adler and Carl Jung. His dramatic account of the treatment of Achille, which we here report, well demonstrates the difference between predynamic thinking and modern trends.



this selection from the writings of Pierre Janet. According to Jules Terner of the Library of Congress



ISBN 7-5320-8816-2
9 787532 088164 >
易文网：www.ewen.cc
定　价：(软精)40.00元

西方心理咨询经典案例集

徐光兴 主编

上海教育出版社
Shanghai jiaoyu chubanshe

图书在版编目（C I P）数据

西方心理咨询经典案例集 / 徐光兴主编．—上海：上海教育出版社，2003.6
ISBN 7-5320-8816-2

Ⅰ.西...　Ⅱ.徐...　Ⅲ.心理卫生—咨询服务—案例—西方国家　Ⅳ.R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第041232号

西方心理咨询经典案例集

徐光兴　主编

上海世纪出版集团
上海教育出版社　出版发行

易文网：www.ewen.cc

（上海永福路123号　邮政编码：200031）

各地新华书店经销　昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本787×1092　1/16　印张23.75　插页4　字数441,000

2003年6月第1版　　2003年6月第1次印刷

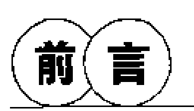
印数 1-5,100本

ISBN 7-5320-8816-2/B·8　定价：（软精）40.00元

编　译　者

（按姓氏笔画）

丁　伟　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
王小晔　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
元　琴　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
史玉军　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
刘　欣　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
徐州医学院教师
刘　滨　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
安献丽　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
朱臻雯　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心、上海博爱医院心理咨询中心咨询师
何小蕾　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
余圣陶　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
张　亚　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
李成齐　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
李金钊　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心兼职咨询师
上海市黄浦区教育科学研究所科研员
杨晓辉　文科硕士　（英国诺丁汉大学），华东师范大学心理健康辅导中心兼职咨询师
孟令芳　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
周　隽　心理学硕士　上海市格致中学专职心理辅导教师
俞晓歆　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师
薛　璟　心理学硕士　华东师范大学心理健康辅导中心咨询师



前　言

从大洋彼岸的欧美大地上，走出一群人。

他们关注人的精神健康，关注人的心理变化；他们研究人的潜意识，人的欲求，人的行为异常等问题；他们在心理治疗的领域里向侵蚀人们心灵的顽症堡垒发起挑战。他们有的拿起精神分析的"手术刀"在细致地剖析人的内心世界；有的如老练的侦探，从扑朔迷离的案例中为我们找出通向人心迷宫深处的路径；有的如充满爱心的园丁，在孜孜不倦地修剪蔓生在人心中的枯枝杂草。

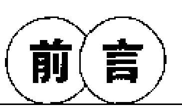
他们是从欧美大地上走出来的心理学者，其中不乏享有历史声誉的大师级人物，如弗洛伊德、荣格、阿德勒、埃里克森、罗杰斯等等，他们写下过里程碑式的研究专著，对现代社会的文明和人类精神世界产生过重大的影响。

有许多人把心理学看作是一种神秘的东西，或者是一种堆砌词藻概念、令人望而生畏的、拼凑起来的庞大理论构造。也许会有些人沾沾自喜地钻在象牙塔中，研究着脱离实际的"学究理论"。但如果心理学脱离了人的真实精神世界，脱离了人类灵魂活生生的发展历程，则会成为无本之木、无水之源，最终是麻痹而不是唤起人们对生活和心灵的感受力。

本书所编译、入选的西方心理学大师或名家的心理咨询案例，是19世纪和20世纪社会人生的真实写照，是经过时间考验的经典之作。它们将心理学、文学、社会学和人类行为学熔为一炉，给人以某个特定时代的特殊信息冲击。书中许多案例故事，内容精彩，文笔优美，令人反复品味，能激起读者强烈的阅读欲望。

案例研究法在世界各国的心理咨询专业人才的教育和培训中，受到高度的重视，具有不可估量的作用。只有对每一次心理咨询面接，每一个案例进行仔细的研究，心理咨询工作者才能从实践中找出规律，使自身对心理学的认知不断深化，咨询技术才能不断提高。从这个意义上说，本书推荐给有志于从事心理咨询专业的人士作为进修和培训的教材。在案例前后，我们配上了名家简介和案例点评，便于读者或专业人士进行研读和参考。

本书编译、入选的案例是否篇篇都能称之为传世佳作，是否还有更好的案例没有入选等问题，因编译者的研究水准和知识视野，以及本书在结构上和容量上的限制，当然存在着诸多不足之处。我们衷心地期望得到专家和读者们的批评或建议。



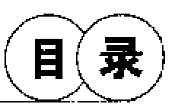
此外，我们还要防止把心理咨询看成是“万能”的倾向。心理咨询工作者并不是人类灵魂的“救世主”，他们应该谦虚地把自己看作是心理患者在人生旅程中的心理援助伴侣或者探索者。古希腊先哲赫拉克利特曾说过：

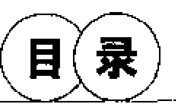
“灵魂的边界你是找不出来的。即使你走尽了每一条大路也找不出；灵魂的根源是那么地深。”

尽管找不出，人类还是不停地在找，不停地在探索。因为有人生理想的灯在前方照耀着我们，有先哲和大师探索过的脚印为我们指点路径，所以让我们鼓起勇气前进吧！

徐光兴

2003年2月于华东师大

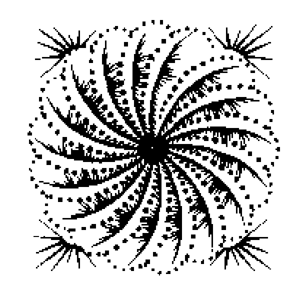




弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)精神分析学奠基人。生于原属奥地利帝国、今在捷克境内的弗莱堡。4岁时,他随全家迁往维也纳,在那里几乎度过了他的一生。在学校念书期间,他成绩优异,勤于思考。

1881年,弗洛伊德在维也纳大学获得医学学位。1882年,作为临床神经病学家开始私人开业,此后一直从事心理学和临床精神病学研究。1895年他的精神分析学思想开始形成体系,与维也纳医生布洛伊尔合写了《癔病研究》。1890年发表另一部名著《梦的解析》,这是他最初也是最重要的著作之一。随后,他的其他一些重要著作相继问世。1902年,在维也纳组建精神分析学会。阿德勒是该学会最早的会员之一。几年以后,荣格也加入该学会,他们两位后来都成为世界著名的心理学家。弗洛伊德在1909年被美国克拉克大学邀请赴美国讲学,1910年建立国际精神分析协会。

弗洛伊德



弗洛伊德在他发表的论文和著作中,经常把精神分析学理论概括为"metapsychology,即超心理学或形而上学的心理学"。这是弗洛伊德比较自负的用语,意思是"这是一门建立在潜意识分析基础上的崭新的心理科学",它不仅仅是对神经症的一种新的治疗理论,而且是当时对人类精神世界最新探索的一门科学。

弗洛伊德结过婚,有6个孩子,晚年患口腔癌。从1923年起,他曾接受过30余次手术,以期扭转病情。尽管身患绝症,他仍然坚持研究,并取得很多重要成果。1938年,德国纳粹进入奥地利,82岁高龄的犹太老人弗洛伊德被迫逃往英国伦敦,翌年在那里去世。

弗洛伊德的思想逐步渗入到人类科学的各个领域,精神分析学的一些理论甚至超出医学、心理学和人类学的范畴而被用于教育学、文学、艺术、神话和宗教等领域。克拉帕雷德曾经说过:"由于他(弗洛伊德)浩繁的论

著，精神分析已成为心理科学史上最重要的事件之一。”

本文精选了弗洛伊德两个案例。案例一是弗洛伊德精神分析学理论集大成的具体杰作，被后来的研究者认为是“作者早期一部具有革命意义的学术名著”，在20世纪初曾震动了整个欧洲学术界。案例二是弗洛伊德在1895早与布洛伊尔共同发表的《癔症研究》中的一个案例，它在精神分析历史上具有重要作用，弗洛伊德在治疗中运用了后来被称为“自由联想”的技术。在对这两个案例译编时，进行了删选和精简，这样使案例故事的发展过程更加紧凑，情节更为生动，具有较强的可读性。文中的标题为编者所加。

（徐光兴）

畸　恋

——一位歇斯底里症少女的精神分析

开 场 白

在1900年出版的《梦的解析》一书中，我曾说过"梦"通常是可以被解析的，而且解析后可被结构完美的思想代替，并在心灵的轨迹上占有显著的地位。在本案例中，对歇斯底里症少女德拉治疗经过的片断描述，是想说明梦的解析在分析工作上如何扮演它的角色。

德拉的父亲给我的报告，很笼统地描述了她的症状。开始治疗时，尽管我要求德拉给我详尽地描述她的生活与症状，但我得到的资料总不足以让我窥其门径。这种情形也许可比拟为一条不能航行的河流，它一会儿被岩石阻塞，一会儿被河滩与沼泽分割而迷失方向。我不禁怀疑权威者如何去完成一部流利而正确的、有关歇斯底里症的案例报告。事实上，病人不能给医师那么好的报告。虽然他们能给医师充分的、不同生活时期的相关资料；但除此之外，他们的联想就干枯了，留下许多等待弥补的空隙与没有答案的谜题；然后，继之以另一个完全模糊而不可解的过程。

德拉的家庭环境

本案例的主角德拉，是位18岁的少女。家里除她以外，还有父母和一位比她大1岁半的哥哥。她父亲因其才智、性格和生活环境而成为家里的主要人物。德拉孩提时代的生活环境是她的病症源头。我开始治疗她的时候，她父亲将近40岁，是一个具有非凡才智的人，也是一个很顺利的大企业家。她非常依顺父亲，父亲的举动和特质深深地损害了她的批判能力。她6岁以后，父亲的几场大病使她对父亲的感情更加强烈。当时她父亲得的是肺结核，为此全家迁到南部一个气候宜人的小城(下面称为B城)去住。在B城，她父亲的肺病迅速好转；但出于医疗上的顾虑，全家继续留在那里约十年之

久。她父亲在健康情形良好时，会不时离家到他的工厂去巡视。在炎热的夏季，全家常到山上的避暑胜地居住。

在她大约10岁的时候，她父亲因视网膜剥离症的影响而必须在光线幽暗的病房中接受治疗，这使她父亲的视力受到永久的损伤。约在两年后，她父亲发作了一场最严重的病。发病原因不明，其症状是麻痹和轻微的精神错乱。在一位朋友（后面将要提到）的劝说下，她父亲和私人医师一起到维也纳来找我。我犹豫了一段时间，不知该不该把它当做是脊髓炎症麻痹引起的病症，但最后我诊断为散在性血管毛病。她父亲承认在结婚前曾遭受过一种特殊的感染，我于是给他大量的抗梅毒剂治疗，结果所有的毛病都消失了。无疑地，由于这幸运的结果，四年后她父亲把她（那时德拉显然已得神经症）介绍到我这里。再过两年后，把她交给我做心理治疗。

当时，我也认识她父亲一个在维也纳的姐姐即德拉的姑母，比她父亲大一点。她这位姑母有明显的心理症状，但没有歇斯底里症。在婚姻生活不美满的压力下，她姑母死于消瘦（一种营养不良症），该病进展很快，以致其症状在临床表现上不明显。后来我偶然遇到她父亲的一个哥哥，一位不安神经症的单身汉。

德拉一直倾向于父方。在她发病后，她把她姑母当做模范。无疑地，从她父亲那边，她不仅得到家族天生的禀赋与智力上的早熟，而且也得到该病的倾向性体质。

在整个治疗过程中，我从未见过她母亲。从她和她父亲给我的资料，我推想她母亲是一个缺乏教养的女人，并且可能是一个愚笨的女人：把所有的兴趣放在家务上，尤其在丈夫病倒被孤立之后更是如此。事实上，她母亲有所谓的“家庭主妇精神病”的迹象，不能了解儿女们较活泼的兴趣，一天到晚为了保持家具的洁净而忙碌——干净得几乎到了使人不能使用或享受的地步。这种情形，在正常的家庭主妇中也少见，使我不禁想起强迫性清洗行为及其他类型的强迫性洁癖。但是这种妇女（德拉的母亲也是）对自己的病完全缺乏知觉，因此缺乏构成“强迫性障碍或症状”的一个条件。德拉和她母亲的关系不睦已有多年，她鄙视她母亲，并且常常无情地批评她母亲。因此，她母亲对她完全没有影响力。

德拉年小的时候，她唯一的哥哥已变成她野心模仿的对象。但年纪越大，她与哥哥的关系越疏远。她哥哥很想跳出家庭的是非圈，可是一旦当他不得不卷入时，又会站在母亲那边。因此，通常的恋父情结和恋母情结使父

亲和女儿站在一边，母亲和儿子站在另一边。

心理治疗的起因：德拉的症状

德拉8岁起已开始有神经症症状。那时她有慢性呼吸困难，有时症状很严重。第一次发作是在一个短程的登山旅行之后，但被解释为因疲劳过度引起。经过六个月的休息和细心照料之后，病况渐渐好转。家庭医生毫不迟疑地认为，她的失常可能为神经性疲劳，而不是器质上的原因使得她呼吸困难。这位医生显然认为他的诊断很合疲劳过度的病因。

德拉经历过小时候一些常见的传染性疾病，但没有遗留下任何永久的缺陷。她自己告诉我说——她的话有较深的含意——她的哥哥总是先得病，而且总是很轻微，然后接着是她而且要严重一些。大约12岁的时候，她开始有偏头痛以及神经性咳嗽。起初这两种症状同时发生，后来逐渐分开为不同的情况。偏头痛渐渐减少，16岁时几乎不再发作。神经性咳嗽却一直继续不断。在她18岁让我治疗时，她又在咳嗽。这种症状发作的次数无法确定，但发作时间持续约三到五周，有一次长达数月之久。在最近几年中发作的前半期，是症状最厉害的时候，常导致嗓子嘶哑。神经性咳嗽早已被诊断，但各种不同的治疗法，包括水疗法和局部性电疗都没有效果。在这种情况下，德拉渐渐长成具有独立判断能力的少女，常讥笑医生们的努力，最后则完全拒绝他们的帮助。她一向反对请教医生，虽然她对自己的家庭医生没有什么反感，但任何请教新医生的建议都被她拒绝。因此，她来我这里看病，完全是迫于她父亲的权威。

我第一次见到她是在初夏，那时她16岁，正苦于咳嗽及嗓子嘶哑。当时我就建议她心理治疗，但未被采纳。因为虽然发作时间特别长，但症状有时会自然消失。次年冬天在她所爱的姑母去世后，她便留在维也纳与伯父和堂妹们住在一起。在那里，她发烧，被诊断为盲肠炎。隔年秋天，由于父亲的健康状况已好转，全家就搬离了B城。起初搬到父亲工厂所在地，不到一年，便永久地住在维也纳。

德拉那时正处于她的黄金时代——一个聪明貌美的女孩子，但她是父母间争吵的来源。情绪不好及个性上的变化，现在已成为主要问题。她显然对自己和家庭都不满，对父亲态度不友善，跟母亲关系恶劣。因为母亲想要她帮忙做家务。她避免参加社交活动——她埋怨自己的倦意及心不在焉的毛病——而只参加妇女讲座以及从事很吃力的研究工作。有一天，她父母亲

惊慌地发现她留在书桌上面(或里面)一封诀别信,她说,她不能再忍受她的生活了。

她父亲的确是一个颇具判断能力的人。他猜测德拉并没有严重的自杀念头。但有一天在他和德拉交谈几句后,德拉突然神智不清时,他惊慌失措起来。过后,德拉丧失记忆,于是不管德拉如何反对,他决定送德拉到我这里来治疗。

性创伤事件

在德拉的案例中，由于她父亲的明智——这我早先已提过多次——使我用不着费力寻找德拉的生活环境和她发病之间的因果联系。她父亲告诉我,当他和他的家庭住在B城的时候,曾和一对住在该城数年的夫妻(K女士和K先生)建立了很亲密的友谊。K女士在他生病期间一直照顾着他。因此,他说K女士是他的救命恩人。K先生则一直对德拉很好,常和德拉一起散步,并给德拉一点小礼物;但没有人认为那会对德拉有害。德拉非常照顾K家的两位小孩,几乎达到母爱的地步。

当德拉和她父亲在两年前的夏天来看我的时候，他们正要和K家一起去阿尔卑斯山的一个湖边度假。德拉本来打算要在K家住几个星期，她父亲则打算几天后就回家。那段时间内,K先生也要留在那里。但当她父亲准备离开时,德拉突然不容分辨地说要跟他一起回去,并且事实上她已经付诸行动。直到几天以后,她才对自己奇怪的行为有点解释。那时，她告诉她母亲——怀着请母亲把话转告给父亲的意图——说，K先生和她一起散步的时候,曾大胆地向她求欢。于是她父亲第二次见到K先生时,向K先生问起这件事,但K先生坚决否认他有那种企图,并怀疑德拉说,他从K女士那里听说德拉对性很感兴趣,在他们湖边的屋子里,德拉常看性爱的生理学及类似的书籍。他又补充说,很可能德拉因阅读而兴奋,产生了一种“幻想”。

“我相信,”她父亲接着说,“这件事使德拉忧郁、精神不安且有自杀的念头。她一直压迫我要和K先生，尤其是K女士——她曾经很敬爱过的人——断绝关系,但我不能够。因为,首先我自己相信德拉对K先生不道德企图的说法,只是一种心里头的幻想,何况我和K女士又有可贵的友谊,我不愿使K女士痛苦。那可怜的女人跟她丈夫在一起是最不幸的。K先生,我渐渐地对他没有好感,K女士已经受够了,我是她唯一的安慰者。我的健康

状况是如此地坏,用不着向你证明我们之间没有什么暧昧关系。我们只是两个可怜人,同病相怜而已。你已知道我从我太太那里得不到一点照料。德拉又带有我倔强脾气的遗传因素,我不能免除她对K家的憎恨。当德拉再次压迫我跟K家断绝关系时,德拉的病又发作了。请你试试看使她回复理智。"

德拉父亲的话并不总是前后一致的;因为在其他场合,他把德拉的失常归咎于她母亲的怪癖。她母亲的怪癖使家里每一个人都忍受不了。但一开始我就决心避免对事实真相仓促作出判断,直到我听到另一面之词。

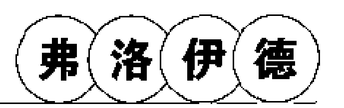
K先生的经验——他对德拉的求欢,以及对德拉自尊的侮辱——似乎是给德拉一个精神创伤,精神创伤是我和布洛伊尔先生很久以前就一致认为是导致歇斯底里症产生的不可或缺的条件。

但我们进一步考虑到,某些症状(如咳嗽与失声)在病人受到精神创伤的前几年即告发生,而且它们最早出现的时候是在她的童年时代,它们最早发生在她8岁的时候。因此,创伤理论如果不被放弃的话,我们必须回到她的童年时代,并寻找有没有类似创伤性的影响事件或印象。何况,即使在研究那些最初症状并不发生于童年时代的病例时,我也要追溯到病人最早期的生活史。

治疗开始时,德拉告诉我一段早先跟K先生在一起的经历,那可以说是一种性的创伤。那时她才14岁,一个下午K先生曾和她及K太太约定在B城主要广场处的办公室见面,以便参观一个教堂的喜庆活动。但K先生劝他太太留在家里,并遣走他的雇员,因此当德拉到办公室时,只有他一个人在那里。到了预定时间,他请德拉在一扇通往上一层楼梯旁边的门处等他,他要去把窗帘拉下,可是在他转身时不是走出门外而是突然抱住德拉,在德拉唇上强吻了一下。无疑地,这正是唤起一个从未被亲吻过的14岁女孩子性激动的情况。然而,德拉那一刻却有一种非常剧烈的厌恶感,挣脱那男人的怀抱,急忙跑下楼梯走到出街的门口。后来德拉仍然与K先生见面,但谁也没提起这件事。据德拉说,她保留这个秘密一直到治疗时才揭示出来。然而,不久之后,德拉却避免和K先生单独见面。K家准备外出旅行几天,德拉本来也预定要去的。可是在那个吻之后,德拉不由分说地不去了。

对事件的精神分析

为了分析德拉案例的特征,仅注意"情感的逆反"是不够的,还有"感觉



的转移”。德拉在那种情况中的感觉，并不像一般健康女子所有的性器官的感觉，而是被一种不快感征服。这是消化道入口处粘膜的不快感，是一种厌恶感。她的嘴唇因那一吻受到的刺激，无疑在决定感觉活动异常时是很重要的位置；但是我想我还得发现另一有关的因素。

德拉在那个场合中感觉到的厌恶并没有成为一个永久的症状，即使在治疗的时候，它也只是潜伏着。她是一个偏食者，对食物不太感兴趣。另一方面，那一吻已留下另一后果，即产生一种幻觉。这种幻觉不时出现，甚至出现在她告诉我的故事中。她声称她还能感觉到K先生拥抱在她上身所加的压力。根据一些症状形成的规律，同时考虑到病人其他不可解释的特性——诸如她不愿走过任何与女士亲密交谈的男人身边——我对那一吻的情况已有下列的推想。我相信当男人热情地拥抱她的时候，她不仅感觉到唇上的一吻，并且还感受到他身上勃起部分的压力。这种感觉使她难受，表面上已从她的记忆中消失，实质上被压抑，并且被一种在喉咙上潜在的压迫感代替。从被压抑的来源处，使喉咙上的压迫感又得到过分的强化。因此，我们再度找到一种转移现象，从身体下部移到上部。另一方面，她的行为显露的强迫性，好像来自对那一吻的情况直接回忆。她不愿走过任何她认为处于性激动状态的男人身边，因为她不愿再见到伴随性激动的身体上的反应。

值得注意的是，嫌恶、身体上部的压力感、对热情谈话中男人的回避这三种症状都从单一个刺激体验而来。只有在考虑这三种现象相互间的关系后，我们才能了解症状形成的原因。嫌恶是产生情欲的口唇区受到压抑所产生的情感反应，口唇区在德拉婴孩时代曾因吸吮快感的习惯过度而放纵过。勃起部分的压力可能也在女性的相对器官——阴蒂引起类似的变化。这第二个情欲区域产生的激动，也可能移位为对胸部的压迫感，并固着在那里。她对可能处于激情状态的男人的回避与一种恐惧症的形成机制相似，目的在于使她免于任何压抑感觉的重现。

为了证实我对事件的补充说明是可能实际发生的，我于是很谨慎地询问德拉是否知道男人的身体在性激动时的变化。她的回答，就当时而言，是肯定的“是”；但就那一吻的情况而言，而是“我想不”。一开始我就忍耐着避免谈论性知识的任何新鲜事实。我这样做，并不是因为良心上的动机，而是因为我急于想证实我对这案例的推论是否正确。

如果我能假定那一吻的情况是如何发生的，我就可以知道厌恶的来由。这种感受本来似乎是对身体排泄物味道的反应。但性器可唤起对排泄物

的联想反应,尤其是对男性的而言,因为男性的性器执行排尿的功能。诚然,排尿功能是比较早,而且也是性生活以前的时期中唯一知道的功能。因此,厌恶很可能变成性生活的情感表现方式之一。早期的基督教长老们把尿与粪便的排泄与性生活联系在一起,即使理想化的努力也无法使它们分开。

父亲的婚外恋

在德拉接受治疗时,所有最表层的联想以及她容易意识到或回想起的,总是和她父亲的情形有关。她不能原谅她父亲继续和K先生,尤其和K女士来往是真的,但是她对那些关系的看法和她父亲的想法不同。在她心里,她无疑认为她父亲和那年轻美丽女人的关系是一种恋爱。证实这种看法的生活琐事没有一件能逃掉她的注意,这对她来说是残忍的(在这方面她的记忆很完全,没有一点遗漏);他们与K家认识是在她父亲得病以前,但直到那年轻的女人以护士的身份在她父亲重病期间照顾他时,他们的关系才变得亲密起来。然而,德拉的母亲却远离她父亲的病房。在她父亲病愈后的第一个夏天,她父亲和K女士之间"友谊"的真相逐渐明朗起来。这两个家庭共同在一个旅馆里租用一整套房间。

有一天,K女士说她不能维持下去和她的孩子同睡一个房间。几天后,德拉的父亲也放弃他的房间,两个人都搬到走廊尽头的新房间,被走廊隔着,他们放弃的房间没有这种避免干扰的安全感。后来,每当德拉责备她父亲有关K女士的事情时,她父亲习惯地回答说,他不能谅解德拉的敌意,反而教育孩子们无论如何要感激K女士。当德拉向母亲问及父亲这似是而非的说词时,她母亲告诉她说,她父亲前些时候曾极度不快乐,甚至想决心走到树林里去自杀,K女士疑虑到这点,于是跟踪在其后,恳切地劝他为了家庭继续自己的生命。当然,德拉照样不相信这故事;他们两个曾在树林里幽会时无疑被人撞见,因此她父亲编造这种自杀的童话故事,以便为他们的恋情辩解。

在他们回到B城后,她父亲每天在同一时间拜访K女士,那时K先生则在上班。大家都议论纷纷并且向德拉打听。K先生自己曾痛苦地向德拉的母亲抱怨,但他并没向德拉提及此事——他似乎认为这是他的一种微妙情感。当他们在一起散步时,她父亲和K女士总知道如何安排单独见面的机会。K女士无疑拿德拉父亲的钱,因为她的花费超出她自己或丈夫的能力。

德拉还说，她父亲开始送K女士精致的礼物，并且为了掩饰，也对女儿和妻子慷慨起来。因此，曾几何时一度无所事事，并且因为神经系统的疾病无法行走而进入疗养院数月的K女士，现在变成了一个健康风流的女人。

甚至在德拉全家离开B城搬到工厂所在地后，父亲与K女士关系仍然继续多年。她父亲不时地说他不能再忍受天气的不适，他必须为自己着想。于是他会开始咳嗽并怨天尤人，直到他突然到B城去，然后从该处寄回来最快乐的信。他的毛病不过是想去看他情人的借口。后来，他们决定搬到维也纳，德拉开始猜疑其关键所在。果然，他们搬到维也纳还不过三个星期，她就听说K家也搬到那里了。她告诉我说，他们都在维也纳，并且她在街上常常遇见她父亲和K女士在一起。她也常遇见K先生，他则常转身尾随她。有一次，她一个人在外面，K先生跟踪了好久，以确定她要到何处去，以及她是否去赴约会。

在德拉接受治疗期间，有一次她父亲又感觉不舒服，于是又到B城去住了几个星期。敏锐的德拉马上发现一个事实：即K女士也早已出发到该地去看她的亲戚了。德拉对她父亲的批评这时最厉害：他不诚实，他有骗子的天性，他只顾自己寻欢作乐，以及他有欣赏最适合自己东西的本能。

总的说来，我不愿争论德拉对她父亲的批评对不对。从某一方面来说，她的指责是无可厚非的。当她为这事难过时，我常常禁不住想，她被"移交"给K先生，作为忍受她父亲与K女士来往的代价；从她对父亲如此利用她而表现出来的反感，可以窥见其对父亲的爱。有时候，她颇能自我感觉到这般激动和夸张带来的内疚。那两个男人当然不会同意把她当作交易的人质，尤其她父亲更敌视这种交易，但他是一个知道如何自圆其说的人。如果人家告诉他说，一个成熟中的少女常常和一个"情欲骚动"的男人无节制地在一起是危险的，他必定会回答说，他的女儿可以相信像K先生这种男人决不会对她有什么危险，而且他的朋友也不可能有这种念头。何况德拉还是一个小孩，K先生也像小孩般待她。可是，这两个男人事实上都避免对彼此的行为下什么结论，因为那会让他们存心难堪。当他们住得很近时，K先生可能一年到头天天送鲜花给德拉，抓住任何机会送珍贵礼物给德拉，而且利用他所有闲暇的时间来陪伴德拉，可是德拉的父亲却全然没有注意到他的求爱举动。

德拉对父亲的指责也有一个自责的"陪衬"或"背景"，具有对称的内容，这个我将详细说明。她想她父亲不愿深入去看K先生对他女儿的行为，是因为他害怕干扰自己和K女士的恋情，这种想法是对的。但德拉自己却做

了同样的事情。她使自己在爱的纠葛中成了同谋，她忽视了任何导向真情实况的迹象。直到湖边的那一段遭遇之后，她才睁开眼睛，开始对她父亲严厉起来。起初几年中，她对她父亲和 K 女士的关系，一直给予可能的帮助。如果父亲在 K 女士那里，她就决不去看她；当知道 K 家的小孩子被"赶出去"玩时，她会赶去和他们一起散步。起初会有人急于要她明白她父亲和 K 女士关系的真相，并要她反对 K 女士。这个人就是她的女家庭教师，一个不再年轻的未婚女人。这位家庭教师书看得多而且见解高明，曾一度和德拉很要好，后来德拉敌视她并坚决要她辞职。这位女教师运用任何可能的影响力煽动德拉反对 K 女士的情绪，并向德拉母亲说，忍受丈夫和另一个女人的亲密关系，有损女人的尊严，并且引导德拉注意她父亲和 K 女士关系中所有的惊人之处。但这位女教师的努力终归白费，德拉仍然归向 K 女士，她不听任何有关父亲和 K 女士之间关系的坏话。

何况，德拉很轻易地揣测出这位女家庭教师的动机。她在某一方面也许盲目，但另一方面却非常敏锐。她发现女教师爱着她父亲。当她父亲在的时候，女教师仿佛变成了另一个人，这时会显得风趣而殷勤。当她家搬到工厂所在地而 K 女士不在附近时，女教师的敌意乃朝向德拉的母亲，因那时她母亲是女教师比较接近的对手。这时，德拉对女教师仍然没有恶意，后来德拉才发现女教师对她一点也不关心——女教师对学生的情感其实是对她父亲情感的伪装时，她才生气起来。当她父亲离开工厂所在地时，女教师就没有空陪她，不和她一起散步，也不关心她的功课。等到她父亲从 B 城一回到家里，女教师马上就准备好各种服务和帮助。因此，德拉鄙视女教师。

那可怜的女人为德拉的某些行为投下了一道阴影。女教师经常对待德拉的方式，也就是德拉经常对待 K 女士孩子们的态度。她变成 K 家孩子们的母亲，她教导他们，和他们一起散步，她完全替代了他们的母亲，给予他们无微不至的照顾。K 先生和 K 太太经常谈论离婚的事情，但从没成功。因为 K 先生这位热情的父亲，不想放弃任何一个孩子。对小孩子的共同兴趣，一开始就在 K 先生和德拉之间建立一种感情的纽带。

德拉的恋父情结

德拉的目的就是要分开她父亲和 K 女士的关系，但她的祈求或争论都已失效。也许她想惊吓她的父亲以此得逞(她曾写诀别信)，或者请求父亲的

怜悯(她曾多次昏倒);或者如果这些都失败,至少她会对他报复。她知道得很清楚,父亲非常疼爱她。一旦父亲知道女儿生病时,常急得眼泪汪汪。我相信只要她父亲告诉她说,他已经为了她的健康而牺牲K女士时,她会马上痊愈的。但是,我想她父亲不会这么做。因为如此一来,她不仅拥有一种强有力的武器,而且将来只要有机会,她便会再度利用生病的"容易性"来作为武器。

有些人从童年时代起,生病的动机常常开始活跃了。小孩子贪求父母的爱,并且不能和兄弟姐妹们共享;他知道在他生病而引起父母的焦虑时,父母的爱就会全部慷慨地给他。于是他发现一种吸引父母爱的方法,一旦在他的心理趋势有诉诸疾病的倾向时,他就会利用它。当这种孩子长大成女人后,她可能发现,由于她嫁给一位不体贴的丈夫,这丈夫常常压制她的意志,无情地利用她工作的能力,而一点情感、一点钱也不给她,致使她小时候常用的需求方式完全碰壁。在这种情况下,生病将是维持她地位的一种武器,也将会使她获得她希冀的照顾。那会迫使她丈夫做金钱上的牺牲,并给她体恤,这是在她健康时不能得到的。在她康复后,他不得不对她好,否则她又会用生病来威胁他。

在德拉的案例中,她的目的显然是想得到她父亲的欢心,并促使她父亲和K女士分开。她父亲随意指责她在湖边那一段遭遇,并说是她自己想象出来的故事。这点使德拉最伤心,这种指责几乎使她发疯。在她一再反复埋怨父亲并且不断地咳嗽时,我想到这个症状可能和她父亲有关。

从一种设想的性心理的情况来解释德拉的神经性咳嗽的机会很快就来临了。德拉再度坚持说,K女士爱她父亲只是因为她父亲是一个"富有的人"。她的表达方式中有某些细节使我相信,在那句话背后有相反的意义存在。也就是说,她的父亲是一个"不富有的人"。这只能就性的意义来说,她父亲身为一个男人并不富有,是性无能。德拉从她知道的性知识中肯定了我们这种解释,但我要指出其矛盾所在:一方面她坚持说她父亲和K女士的关系是通常的恋爱,但另一方面她又相信她父亲是性无能,换句话说,他不能够干那种事。但她的回答显示出她不承认这个矛盾。她知道得很清楚,她说,性的满足方法不止一种(她这个知识的来源又无法追究)。我进一步问她说,她的意思是不是说,除了生殖器以外还有其他可达到性交目的的器官,她的回答是肯定的。于是我继续说,在那种情况下,她一定正好想到身体上那些在性的接触中容易受到刺激的部分,即喉咙的口腔。

不过,以下结论却无可否认,即随着她的喉咙受到一种骚扰性的刺激而

爆发咳嗽后，她想起那不时盘旋在她心灵上的、两个情侣在做口腔时的性满足的情景。在她默认这种分析和解释后不久，咳嗽的症状就消失了——这和我的看法非常一致，但是我不愿太强调这点，因为以前她的咳嗽也常常会自动地消失。

这一短短的分析，也许会在医学界的读者中引起骚动——除了半信半疑外，还使他们感到震惊和恐怖。但是我已预备好对这两种感受做一番探究，来看看它们是否合理。这种震惊可能是因为我大胆地和一个少女谈论这种微妙而令人不愉快的问题，或者对任何仍然有性活力的女人谈及此问题。

但是有一件事情我必须提及，起初觉得性的问题不易启齿的病人，经过我治疗一段时间后，我很满意地听到她说："啊！毕竟你的治疗比某先生的交谈来得可敬！"除非相信性问题的不可避免，或者愿意让经验说服自己，否则没有人能胜任歇斯底里症的治疗。正确的态度是："不入虎穴，焉得虎子。"

在德拉的脑海里充满了她父亲和K女士之间关系的念头。这种念头的强迫性是由于它的根源处于潜意识中，她却不知道。要从她的环境及其行为中发现那根源的性质并不困难。显然，她的行为远远超过了一个为人子女的孩子应有的行径。她的感受和举止较像一位嫉妒的妻子。她给父亲的最后通牒书("要K女士，还是要我")，像她常对父亲表示的不满，或像她公开表示要自杀的企图等，这些都表示她正在取代她母亲的地位。如果我们猜测在她咳嗽背后有关性行为想象的性质，那么她在幻想中一定把自己取代了K女士的地位。结论很清楚：她对父亲的爱情远比她知道的或她肯承认的要深；事实上，她深爱着父亲。的确，因K女士的出现而受打击最大的，并不是她的母亲，而是德拉自己。

当我告诉德拉，我无法不认为，她对父亲的感情一定曾在某一个时刻达到高潮而使她完全爱恋着她父亲时，她当然照样回答说："我记不得了。"可是她随即继续告诉我一些有关她7岁大表妹类似的故事。她说她常从表妹那里看见自己童年的情景。这小女孩曾不只一次地目睹她的双亲吵架，当时德拉正好去拜访他们，小女孩对她细声说："你不能想象我多么恨那个人！"(她指着母亲)，"在她死去时，我一定要和爸爸结婚"。我认为这样的联想，正好与我对德拉的判断一致，也是对我刚才所说的一种来自潜意识的肯定。德拉不停地告诉自己说她父亲为了这女人牺牲了她，并且发牢骚以表示她不满K女士占有她的父亲。这可以说是一个歇斯底里症女孩子恋父情结在潜

意识的典型体现。

第一个梦的分析

正当我期望有可供分析的资料来对德拉童年时代的一处疑点有所了解时，她报告说几天前的一个晚上，她又梦到一个和前几次同样的梦。一个周期性反复出现的梦，其性质让我特别好奇。无论如何，考虑梦如何与整个案例分析相合，就治疗的意义来说是有用的。因此，我决心对它加以特别仔细的探讨。

德拉的梦是这样："有一栋房子失火了。我父亲站在我的床边，并把我叫醒。我赶紧穿上衣服，母亲要停下来抢救她的珠宝盒，但父亲说：'我不愿让自己及我的两个小孩为了你的珠宝而被烧死。'我们于是匆促奔下楼梯。一到外面，我的梦就醒了。"

因为这梦重复发生，我当即问她第一次是在什么时候，她说忘记了。但她记得在L地（湖边度假的地方，在那里她曾和K先生有过一段不愉快的遭遇）的时候，有三个晚上连续做这个梦。在维也纳这里，它几天前又出现过。当我听到她的梦和L地有关时，了解这个梦的希望随之大增。

我首先要找出是什么原因促使它最近又重现，于是我要求德拉详细地把梦的内容与之有关的背景告诉我。

"发生过一件事，"她说，"但它不属于那个梦，因为它是最近发生的，而那个梦的确在以前就有了。"

"没有关系"，我回答说，"开始说吧！最近发生的事到头来就会和梦相吻合的。"

"很好。父亲和母亲前几天一直在吵嘴，因为母亲晚上把饭厅的门锁起来。我堂弟的房间没有另外入口，只有穿过饭厅的门才能进去。父亲不愿堂弟晚上那样被锁在房间里。父亲说那要不得，晚上也许会发生什么事，而他也许必须离开房间。"

"因此，那使你想起失火的危险？"

"是的。"

"现在，我要仔细推敲你说过的话。我们也许必须利用它们。你说晚上也许会发生什么事，而他也许必须离开房间。"

德拉现在发觉了最近做梦的诱因和最初那个梦的关联，因而她继续

说道：

“当我们(父亲和我)到达L地时，他坦白地说他怕失火，我们在雷雨中到达L地，并看到那小木屋没有避雷针。所以他的忧虑很自然。”

现在我要做的就是找出L地的事件和重现的梦之间的关系。于是我说：“在L地的第一个晚上你做过那个梦吗?或者在最后几个晚上?换句话说，在湖边树林里那段遭遇之前或之后?”(我必须说明，那一段遭遇在第一天并未发生，而且在那事过后她还继续留在L地数天，并对那事只字未提。)

起初她回答说不知道，但过了一会说：“是的，我想那梦是出现在那一段遭遇之后。”

所以我现在知道那梦是对那段遭遇的反应。可是，为何它要在那里重现三次呢?我又继续问道：“在那段遭遇之后，你还停留在L地多久?”

“四天。第五天我就和父亲离开了。”

“现在我确信那梦是对你和K先生遭遇事件的直接反应。它是在L地第一次做的梦。你记忆的不确定性只是想抹去心里头的那种不愉快的联想，但我仍不太满意。如果你多停留在L地四天，那个梦应重现四次。也许是吧?”

她不再争论，但避开我的问题，她说道：“在湖边郊游之后，我们(K先生和我)在中午回来，那天下午我照常躺在寝室的沙发上小睡。突然我醒来，看见K先生站在我身边……”

“事实上，就像在梦中你看见父亲站在你床边一般?”

“是的，我厉声问他要做什么。他顺口答道，如果他要进入自己房间的时候，他不会受人阻止；何况，他还要进来拿一些东西。这个经验使我有了戒心，于是我问K女士是否有房门的钥匙。第二天早上当我穿衣服的时候，我把门锁起来在沙发上小睡时，钥匙却不见了。我相信是K先生取走了。”

“因此，在这里我们有了锁房间或不锁房间的题目，这是那个梦的第一个联想，而且也是最近的梦重现的动因。我正奇怪‘我赶紧穿上衣服’这句话是否和这有关?”

“那时，我决心不在父亲离开的时候和K先生在一起。随后的几天早晨，我不由得害怕K先生会在我穿衣的时候吓我。因此我‘总是很迅速地穿上衣服’。你知道，父亲住在旅馆里，而K女士总是一大早就赶去和他幽会。不过，K先生倒不再骚扰我了。”

“我了解。在树林里那段遭遇之后，第二天下午，你想要躲避他的侵袭，

而在第二、第三、第四天晚上你利用睡眠重复那种'躲避'。(在第二天下午你已经知道，在做梦之前，你没有钥匙。在下一天，即第三天早晨在你穿衣服时，便把门锁起来，而且你只好尽快地把衣服穿起来。)你的梦每天晚上重复出现，是因为那相当于一种解脱。'解脱作用'在实现以前一直存在着。你好像在告诉自己说：'在我离开这房子之前，我将不会安宁，也不能安睡。'但你做梦的时候，你不是这样说，而是'一到外面，我就梦醒了'(即解脱了)。"

不过，那个梦仍有许多地方需要进一步解析，我继续问道："你的母亲想要抢救珠宝盒，这怎么说?"

"母亲很喜欢珠宝，父亲给了她许多。"

"你呢?"

"曾一度，我也是很喜爱珠宝的；但自从我害病以后，我就不戴了。那是四年前(做那个梦的前一年)，父亲和母亲为了一件珠宝大吵一架。母亲想要一件特别的东西，即珍珠耳坠。但父亲不喜欢那种东西，却买了项链给她。她大为恼火，说与其花那么多钱买一件她不喜欢的礼物，不如送给别人好了。"

"我敢说，你会乐意接受它的。"

"我不知道。我真不知道母亲怎会进入梦中的，那时她并不在L地，也不和我们在一起。"

"这一细节，稍后我会向你解释的。你对珠宝盒真的没有别的联想吗?到目前为止，你只谈到珠宝而没有提到跟盒子有关的事。"

"是的，此前不久K先生曾送我一个昂贵的珠宝盒。"

"于是回礼应该是很适当的。也许你不知道，所谓'珠宝盒'也就是和你不久前用小手提包来比喻的东西(即女性的生殖器)有着相同的表示。"

"我知道你会这样说。"

"换句话说，你知道那是如此——这个梦的意义现在变得更清楚了。你自问说：'这男人想害我；他要强行进入我的房间。我的'珠宝盒'危险了，要是有什么三长两短，那都是父亲的过错。'为此，你在梦中选择了一种处境，表现出相反的意思——在一种危险中，你父亲救了你。在梦的这一部分，所有东西都正好相反；你将马上知道为什么。正如你所说，你的母亲奇怪地被扯上关系，你问她怎会进入梦中?正如你所说，她是你以前竞争父爱的对手。在项链那件事中，你很乐意接受你母亲拒绝的珠宝。现在让我们以"给予"代替"接受"，以"保有"代替"拒绝"，那么它的意思就变成你准备给予父亲的是母亲不给他的东西；那个东西与珠宝有关。现在回顾K先生送给你

的珠宝盒。你从此开始有了一种平行的念头，即K先生取代了你父亲，并且他也是站在你床边的人。他送你一个珠宝盒，所以你也应该给他你的珠宝盒。这就是我刚才之所以提到'回礼'的缘故。在这种想法下，你母亲又和K女士形象相合。（你不会否认她当时在场吧！）因此，你准备给予K先生的是他的太太不给他的东西。这就是被如此强烈地压抑的念头，这种念头使得梦中所有的成分，都必须转变成与之相反的东西。这个梦再度证实我在你做梦以前告诉你的，即你在召唤你以前对父亲的爱，以便保护你免于爱上K先生。但是，所有这些努力显示了什么？你不仅害怕K先生，更害怕你自己会屈服于他的诱惑。总之，这些努力再度证明你是多么地爱他。"

很自然，德拉不愿苟同我这部分解析。然而，我们自己则能做更进一步的分析。这是要使这案例免于丧失记忆的材料，以及为了完成梦的分析理论不可或缺的步骤。我答应德拉在下一次与她沟通这一点。

我相信，我已能清楚地发觉德拉做梦的元素，这些元素可以拼凑成她孩提时代的一个故事。

我以一个成功的小实验揭开这一问题的讨论。那时桌上恰巧有个大火柴架。我请德拉看一看并注意桌上有何特别的东西——通常不放在桌上的东西。她没注意到什么。于是我问她是否知道小孩子为什么被禁止玩火柴。

"是的，害怕失火。我叔父的小孩很喜欢玩火柴。"

"不仅因为怕失火。他们被警告不要'玩火'，因为一个特殊的信仰和这个警告有关联。"

她不知道，"很好，恐惧在于如果他们玩火他们会弄湿床。'水'和'火'的相对性是这个问题的根底。也许他们相信会梦到火，而用水来熄灭。我不敢确定，但我注意到水和火的相对性在梦中对称出现是极有用的。你的母亲想要抢救那珠宝盒以免被'烧掉'；然而在梦的念头中，那'珠宝盒'是否会被'弄湿'将成为另一个问题。但火仅是水的相对词，它也直接代表爱情（例如俗语'欲火中烧'）。所以从'火'这一象征意义中，有一组联想跑向爱的念头；而另一组联想则沿着相对的'水'的方向跑，送出另一条与'爱情'有关的支线（因为爱情也弄湿东西后，跑向一个不同的方向）。想一想你用的语句：'也许晚上会有意外发生，也许他必须离开房间'。当然那一定意味着身体上的紧急情况？如果你设想这意外在孩提时代发生，那么除了尿床之外还有什么呢？防止小孩尿床的方法通常是什么？岂不是在晚上叫醒他们，就如'你的父亲在梦中叫醒你'一般？因此，这一定是实际发生的情况。而使你以父亲代替

K 先生，是因为 K 先生事实上使你从睡眠中醒来。于是，我不得不下结论说,你小时候尿床的习惯比别的小孩要更晚戒除。你的堂弟也一定一样,因为你父亲说:‘我拒绝使我的两个小孩子被烧死……’你的堂弟与在 K 先生家发生的实际情况没有别的关联,因为他并未和你一道去 L 地。那么,现在你的回忆对这有什么话要加以说明?”

“我对自己一无所知,”她回答,“但堂弟惯于尿床,一直到他 6 岁、7 岁或 8 岁以前都发生过。而且一定很严重,因为我记得医生常被请来看诊,一直延续到我的神经性气喘发作以前不久。”

“医生怎么说呢?”

“医生说那是神经衰弱,不久就会好的,并且开了一种强壮剂。”

这个梦的分析,现在对我来说,似乎已经完成了。但是,隔天德拉又带给我一个与这个梦有关的补充。她说,她忘了告诉我每次睡醒以后,她都嗅到烟味。烟当然与火有关,但它也显示这个梦跟她有点特别的关系。因为每当她断言说,在这个或那个背后,并没有什么特殊含义时,我常会反唇说:“无火不起烟!”德拉却反对这种纯粹是猜测的看法。她说,K 先生和她父亲都是热衷的吸烟者! 而且在湖边度假的时候,她自己也吸烟,而 K 先生在向她做性引诱之前,曾卷一支烟给她。她也记得很清楚,在 L 地三次做梦的时候,都嗅到烟味。在最近的梦重现时,嗅到烟味已经不是第一次了。因为她不愿给我更进一步的情况，只好让我来决定这个补充资料如何与梦的分析连贯起来。烟味这种联想的出现只能附加在做梦之后,因此它必定先与被压抑的念头有关,即与屈服于那男人之诱惑的念头有关。

德拉在孩提时代有过尿床现象，然后在一个较晚的时期——6 岁以后再度出现。她在孩提时代还有过手淫习惯,她怀疑自己得了性病。后来,我才知道她得的是白带,至于何时开始的,她也记不得了。我向她说,年轻女子白带的产生主要与手淫有关。

此外,在治疗过程中,有好几天她在腰上戴了一件她从未在其他场合戴的、刚刚流行的新式小荷包。当她躺在沙发上谈话的时候，她一直玩弄着它。我的分析和解释是德拉的小荷包只不过代表生殖器罢了。她玩弄它,打开并放手指进去，全然是一个她喜欢做的不害臊且显然是手淫的戏剧性表现。不久以前,有一个很有趣的类似案例发生。一位不年轻的女士,在分析治疗的时候,取出一个小象牙盒子,故作想吃一块糖的状态。她吃力地想打开它。后来,交给我以便向我证明盒子是多么难以打开。我怀疑那盒子一定有

什么特别意义，因为它的主人虽已来我这里看病一年多，我却是第一次看到它。那位女士回答说："不管我到哪里，我总是随身带着这盒子。"直到我笑着说她的话正合乎另一种意义时，她才冷静下来。那盒子，与那小荷包或珠宝盒一样，只是女性生殖器的代表罢了。

德拉还说她的尿床时期一直延续到"神经性气喘发作前不久"，对我而言，也具有临床上的意义。歇斯底里症状在孩子手淫时难得出现，只是在经过一段禁戒时期后才会出现。它们变成手淫的替代品，手淫的欲望在潜意识里持续着，一直会到另一种比较正常的满足方式出现时为止。

本来，我想要德拉详细地说明她曾在何时、何种特殊影响力下戒掉手淫习惯。但由于分析工作的不完全，我只能提供一些零碎的资料。我们已经知道，她尿床的习惯一直持续到她开始患呼吸困难症之前不久。她只记得该病发作的时候，正值她父亲在健康转好之后首次离家外出。在这隐密的记忆中，一定包含着呼吸困难病因的线索。德拉的象征性动作以及其他症状，使我相信她的房间一定紧接她双亲的房间，夜里她也许偷听到她父亲在母亲房里做爱时呼吸急促的声音(因为她父亲肺部不很健康)。在这种情况下，小孩们便想象着传到他们耳里的神秘声音背后的性行为。的确，他们很容易推想这种事情，因为人的性冲动的表现能力与生俱来。几年前，我就以为歇斯底里症和焦虑神经症患者的呼吸困难与心悸只不过是性行为的插曲罢了。在许多案例中，例如德拉的，我已能追踪到与呼吸困难或神经性气喘的症状有关的同样原因，即患者曾偷听到双亲的性行为。德拉在这种情况下激起的兴奋，很可能使她的性欲从手淫的倾向转往病态焦虑的倾向。当她父亲不在家里，而热爱着父亲的她渴望他回来时，她一定借着气喘发作的方式来重温那种性行为的印象。

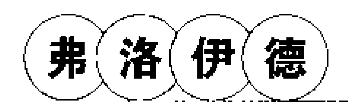
我们分析的梦，是被德拉带进睡乡中解决烦恼的一种方法。它每天晚上被重复着，直到解决方法已实行。在以后几年中，当相同的处境需要类似的解决方法时，它又出现了。那种解决方法也许显示在这样的话中："我必须离开这里，因为我的贞操在这里受到威胁；我将和父亲一起离开，并且我将在早晨穿衣服时，慎防被偷袭。"这些念头在梦里清楚地表现出来，它们在白天生活中是意识的一部分。在它们背后有一系列蛛丝马迹的念头可被区别出来，那是被压制的反向观念。这一系列的念头逐渐趋向屈服于被那男人诱惑的观念中，以报答他前几年给她的恩惠和体贴，并且她对从他那里唯一得到的吻的回忆也因此活跃起来。

这个梦事实上包含有婴孩时期的材料，虽然乍看之下不可能发现这些材料与德拉逃离K先生房子及他的引诱之间有什么关联。可是，为何会浮现她小时候尿床以及她父亲教导孩子养成清洁习惯时带来的烦恼回忆？也许我们可以这样回答，只有借这些念头才能压制那些极想屈服于诱惑的念头，或者只有如此才能保持住决心抵抗诱惑的优势。德拉决定跟她父亲走，实际上她逃向她父亲，因为她害怕追求她的男人。她召唤小时候她的父爱，以便保护她免于对一个陌生人的爱。她父亲对她当时的危险处境要负一部分责任，因为他为了自己的恋爱，把她转交到这位陌生的男人手里。如果她父亲不爱别的女人，并且尽全力去拯救她脱离目前的危险处境，那么情形不知会有多么好呢。那属于婴孩时期而现在属于潜意识的念头，以她父亲代替那陌生男人的愿望便具有形成梦的潜力了。如果过去有一个处境和目前的处境相似，不同的只是牵涉的男人只有一位，那么该处境和梦中的处境便表现一样了。这样的处境的确有过。她父亲站在她的床边，就像K先生那天一样，并且叫醒她，可能给她一个吻，这是K先生也想给她的吻。如此一来，她想逃出房子的决心本身并不能造成一个梦，但在与婴孩时期的愿望有关的联想结合后才能成为梦。我认为以她父亲取代K先生的愿望，提供了梦形成的必要动机。

我附加一些说明以便重组这个梦。梦的工作开始于森林中遭遇后的次日下午，在德拉发觉她无法锁她的房间门之后。那时，她告诉自己："我被一种严重的危险威胁着。"于是，下定决心不再单独留在房里，而要跟父亲一起离开。这个决心因为在潜意识中找到一种响应，故能造成梦。响应她的东西就是她召唤婴孩时期对父亲的爱，以便保护她免于目前的诱惑。这种改变沉淀下来使她为了父亲而嫉妒K女士，好比她自己也在爱着父亲。她有一种内心矛盾，即屈服于那男人的诱惑和抵抗诱惑的想法。抵抗诱惑的想法来自名誉感与正义感的动机，来自女教师灌输的敌视男人的观念(一种嫉妒与自尊心的受伤)，也来自一种神经质的因素，即拒绝性行为的倾向。她召唤用来抵抗男人诱惑的是对父亲的爱和她拒绝性行为的倾向，而且源自她小时候的同一恋父故事。

不过，她父亲之所以常常叫醒她，是为了防止她尿床。但"尿床"对梦的内容有决定性的影响，虽然它在梦中只是被模糊的隐喻或反喻。

"尿"和"水"的相关词为"火"和"烧"。当他们到达目的地时，她父亲忧虑失火的危险，这恰好隐喻了梦中的危险是失火，而她父亲要从"火"中解救



她作为梦中景象的处境就建立在这种巧合上，而且和“尿”相反，“失火了，她父亲站在她床边叫醒她。”德拉梦见父亲的忧虑，如果不是恰好配合她当时视父亲为解救者的话，那么决不可能在梦中占有如此重要的地位。“他在我们抵达目的地那一刻，就已经预见那个危险了！”（事实上，是他带她进入危险中的）。

“尿”这个字在她的思想中可当做几组联想的关键字眼。“尿”不仅与“尿床”有关联，而且与性诱惑的观念有关联，但性诱惑的观念被压抑在梦的内容之后。德拉知道性交牵涉到一种“尿”，在性交的行为中，男人给女人某种点滴状的液体。她也知道危险就在那里，而她的责任就是防止她的生殖器被尿湿。

“尿湿”和“点滴”同时开启了其他的联想途径，就是有关讨厌的白带的联想。白带在她近几年中无疑也具有与小时候尿床同样的可耻意义。“尿”在这种意念上具有与“污秽”同样的意思。她的生殖器应该保持清洁，却已给白带弄脏了。她妈妈也如此。她似乎了解她母亲的洁癖是对这种污秽的一种反向行为。

那两种意念如此相遇，“母亲从父亲那里得到两种东西：性的尿湿和污秽的流出物。”德拉对母亲的嫉妒和她小时候对父亲的爱分不开。不过，这种材料尚不足以被表现出来。但是，如果有一个与“尿”的两种联想具有同样密切关联、又可以避免亵渎的回忆存在的话，那么这种回忆就能在梦中表现出来。

这种回忆可由“尿湿”和“点滴”的事情酝酿而来。这与德拉母亲希望的珠宝有关。表面上，珠宝与性的尿湿和污秽这两种念头的关联纯粹是风马牛不相及的，或者属于语音上的联想。“点滴”暧昧地被用做一种“双关语”，而“珠宝”则被视“洁净”的同义词，所以是“污秽”的相对词。

可是，这种联想的材料在梦里出现之前，还须经过一些移位，虽然“点滴”比较接近原来的“尿”，但和梦里的“珠宝”却比较远。于是，当这个因素介入梦中时，结果却出现“母亲想要停下来抢救她的珠宝。”不过，伴随在后的影响却使“珠宝”进一步移位成“珠宝盒”。这个影响来自与K先生的诱惑有关的因素。K先生从未给她珠宝，但曾给她一个“珠宝盒子”，盒子表示他对她的爱意和体贴，现在她觉得应该感激他。那个合成词“珠宝——盒”于是变成了梦中的要素。珠宝盒通常岂不是用以描写完美无缺的女性生殖器吗？并且，另一方面，它岂不是个诱惑的字眼？总之，它岂不是微妙地既想暴露又想

隐藏梦背后的性的念头吗?

于是"母亲的珠宝盒"在梦里出现了两次。"珠宝盒"这因素取代了涉及德拉小时候的嫉妒感、点滴(即性的尿湿)、性器被流出物污秽以及她目前被男人的诱惑而引起内心冲突的念头。它比经过浓缩与移位后的其他产物更有典型性,并且是两种相冲突的精神势力的折衷。它来源的多重性,包括婴孩时期和目前的事件,无疑可以从它在梦中的双重表现看出来。

梦是对一个刺激性新鲜经验的反应,并且这个经验一定曾复活了以前类似经验的回忆。这个类似经验就是发生在K先生办公室中德拉被吻那一段遭遇,当时她感到深深的厌恶。但这种情形也可从与白带有关的念头以及目前的诱惑看出来。那一段遭遇提供给梦一项意念:"失火了。"……无疑那一吻使她嗅到了烟味。因此她在梦中嗅到了烟味,而且烟味持续到她醒来之后。

我们能够假定,当这梦在L地发生时,其内容真的与在治疗期间再发生的梦一模一样吗?似乎用不着如此推敲。经验显示人们常坚决说他们做相同的梦,事实上梦的重复,每一次都有许多细节不相同,也有一些重要的方面不相同的。

在德拉的案例中能确定的是,治疗期间发生的梦,虽然其内容没有改变,但已加人和现在有关联的新意义,包括对我的治疗的反应以及以前躲避危险的决心的重现。她声称,如果她记忆没错的话,在L地时她已注意到醒来时嗅到的烟味,那么她一定已经很聪明地引用了我的格言——"无火不起烟"——将这一体验和刺激组合到梦里去。

第二个梦的分析

第二个梦发生在第一个梦过去几个星期之后,它在被处理时,分析的工作却宣告中断。因此,它无法像第一个梦那么完全,但是它证实了一项假设。这项假设一定对当事人的精神状态有所了解,弥补了她记忆上的一个空白,使我对她另一症状的来源可以进行深入的洞察。

德拉描述的梦如下:"我在一个不知名的城里游荡。我看到的是陌生的街道和广场。后来我进人我住的房子,在我房间里发现一封妈妈寄来的信。她说因为我不告而离家出走,她本不想写信告诉我爸爸病倒的消息。'现在他死了,如果你喜欢,你可以回来。'于是我寻找车站。我问了约一百次'车站

在那里?',得到的回答总是'五分钟'。后来我看到前面有一片密林,便走进去,在里面遇见一个人,我问他同样的问题。他说:'还有两个半小时。'他建议和我做伴,但是我拒绝他而独自前进。我看到车站在我前面,我却无法到达那里。当时,像往常在梦中发现自己无法前进时一样,我感到焦虑。然后,我就在家里了。那一刻我一定旅行过,但我一点也不知道。我走到住房的门前,并询问我们的房间在哪里。女仆开门说,母亲和其他的人都已在坟墓里了。"

下面我将从对这个梦的分析得到的资料,循着我记忆的次序逐一介绍出来。

她在一个陌生的城市里游荡,看到街道和广场。德拉向我保证,那绝不是B城,而是一个她从未到过的城。也许是她看过的一些图片或从照片中得到的景象。这时,她附加有关一处广场中的纪念碑,以及随即想起它的来源之事。圣诞节的时候,她接到一本从德国某处疗养胜地寄来的相册,内有该城的风景,而恰好在她做这个梦的前一天,她曾把相册拿给来访的亲戚们看。它被放在一个收藏图片的盒子里,有一天德拉一时找不到。于是她问母亲:"盒子在哪里?"有一张相片是一个广场,其中有一个纪念碑。这件礼物是一位年轻的工程师送给她的,她曾在父亲的工厂所在地和他有一面之缘。那年轻人为了早日自立而接受了在德国的一个职位。他利用任何机会让德拉体会到他的存在。有一天,他对她说当他的地位变得更好的时候,他将会向她求婚,这是料想得到的。然而,这需要一段时间,意即仍须等待。

在一个陌生的城里游荡是有多重原因的。有一个原因和前一天发生的一桩激动事情有关,德拉一位年轻的堂兄来她家度假,德拉带他到维也纳城里逛街。实际上,这件事对她来说一点也无关痛痒。不过,她堂兄的造访使她想起了第一次到德城(Dresden)去玩的事。那时,她是一个异乡人,因此她到处游荡。当然,她没有失去参观当地有名的绘画沙龙的机会。她的另外一位堂兄当时和她们在一起,因为他熟悉德城,故愿权且充当向导带领她去参观沙龙。可是,她谢绝了,而自己一个人去。她伫立在吸引她的图片之前,在拉斐尔的圣母像前逗留了两个小时,如痴如狂。当我问她为何对那张图片如此感动时,她也不太清楚。最后,她说:"啊,圣母玛利亚。"

无疑,这些联想和梦的形成有关。它们有些部分一成不变地在梦中重现("她谢绝了,而自己一个人去"以及"两个小时")。我指出"图片"是她做梦的思想之网的细节(相册中的图片和德城的图画)。我也指出"圣母玛利亚"——当了母亲的处女的意义。不过,最明显的一点是在这梦的开头部分,

她认识了一位年轻的男人。这位年轻人在一个陌生的地方游荡，他努力想到达一个目标，但被阻碍着，他需要耐性而且必须等待。如果这位年轻人是那个工程师的话，那么那目标就是去拥有一个女人，即德拉自己。可是，梦见的是一个车站。虽然如此，梦中的问题和实际上发生的问题之间的关系仍允许我们把“盒子”代替“车站”，盒子与女人使联想之间更清楚了。

她问了将近一百次……这是另外一个导致梦形成的原因，而且这一材料的确与此有密切关系。前一天晚上，她和父亲做伴，从来就是她父亲请她递给他白兰地。因为他若不喝点白兰地，则不能入睡。她问她母亲壁橱的锁匙在哪里，但母亲因热烈地和别人交谈而没有回答她。直到德拉不耐烦地叫道：“我已问你一百次了，钥匙在哪里？”事实上，她只不过重复问了五次罢了。

“钥匙在哪里？”在我看来等于“盒子在哪里？”的同一问题。它们都是有关生殖器的问题。

在这点上，我的一种怀疑变成了一种确信。“车站”(Bahrhof)(铁道集中地)和“墓地”(Friedhof)(安息之地)用来代替女性生殖器足够了。不过，这同时也会让我想起另一个类似的词“前庭”(Vorhof)——女性生殖器一个特殊部位的解剖学名词。也许，这只不过是一个笑话。但现在加上“密林”背景中可见的半神半人的少女，则毫无问题了，这是性的象征！“半神半人的女人”(Nymphae)，就医生所知，虽然外行人不知道，(即使前面那个字缀 Nymph 也很少有人用到)，是小阴唇的别名，藏于阴毛这“密林”背景中。不过，任何使用“前庭”或“小阴唇”这类字眼的人，一定是从书中得到这些知识的，而且一定不是从普通书籍，而是从解剖学教科书或者从一种百科全书——年轻人满足性好奇的书籍中得来的。如果这个分析是对的话，那么梦中开头的情况意味着突破处女膜的幻想，幻想着一个男人寻找着进入女性生殖器的入口。

我告诉德拉我获得的结论。这给她的印象一定很强烈，因为她马上浮起一大段被忘掉的梦境：“梦中的她安详地回到房间，并开始读着一本放在书桌上的大书。”这里强调的是两个细节：“安详地”和与书有关联的“大”字。我问那本大书是否具有百科全书的规模，她说是的。目前的孩子不可能“安详地”在百科全书中阅读有关性忌讳的东西。他们怀着恐惧与战栗的心情看那种东西，而且常常不安地回头看看有没有人来。父母亲很容易撞见他们在看那类书。不过，这种不安的处境，由于梦实现愿望的能力而大为改善。德拉的

父亲死了,其他人也已经进入了坟墓。她于是可以安详地看她想看的书。这岂不是说,她意欲报复的动机中有一个就是反抗她双亲的禁忌?如果她父亲死了,她就可以随心所欲了。

解释第二个梦的工作到目前已费了两个小时。在第二次分析的末尾,当我表示对结果感到满意时,德拉以一种轻松的口吻说:"噢!真相大白了吗?"这句话使我盼望另一种分析的新线索来临。

第三次分析时,她说道:"你知道今天是我最后一次来这里吗?""我怎么知道?你并未告诉过我。""是的,我曾决定继续治疗到新年为止,但现在我不想再治疗了。""你知道你有在任何时候停止治疗的自由。不过,今天我们将继续进行分析。你什么时候做出这一决定的?""我想是两个星期前。""倒像是女仆或女家庭教师——两星期前的警告。""当我到L地——在湖边去访问的时候,那里有一位女教师曾警告我小心和K家在一起。""真的?你从未告诉我那件事。告诉我。"

"好吧,那家里有一个年轻的女人,她是孩子们的家庭教师,她对K先生的行为非常特别。她从未向他说早安,也从不回答他的问题,从不递给他要的东西。总之,待他若空气一般。因此,他对她也不客气。在湖边那段遭遇之前一两天,她把我叫去一边,说有话告诉我。她于是告诉我说,有一次当K女士外出几个星期时,K先生曾向她'进攻',他强暴地向她求爱,并哀求她屈服,说他从太太那里得不到什么等等。""噢!那是他后来对你求爱而被你打耳光时所说的同样的话。""是的,她向他屈服了。可是,不久他就不再关心她。因此,从那时起,她就开始恨他。""于是这位女教师给你警告了?""不,她只是暗示。她告诉我说当她发觉被遗弃时,她就把真相告诉父母。他们是德国某地的名门望族。她的父母要她马上离开该地;而在她不愿意这么做时,他们写信给她说,不再给她任何帮助,于是她也就不再回家了。""为什么她不离开?""她说她要多等待一些日子,看看K先生是否会回心转意。她说,她再也无法忍受下去,要是没有希望的话,她将提出警告然后离开。""结果她如何呢?""我只知道她离开了。""她没生孩子吗?""没有。"

于是,此处揭开了解决问题的另一个答案。我对德拉说:"现在我知道你为何以耳光还报K先生的求欢了。那并不是因为你被他的企图激恼,而是因为嫉妒与报复心理在作祟。当那位女教师告诉你她的故事时,你仍然能故作镇静地把不愉快的感受撇开。但是当K先生说:"我从太太那里得不到什么"时——是同样对那女教师说过的话——你却按耐不住了。""他怎敢,"你

自言自语，“待我像一个家庭教师，一个女仆？”受伤的自尊加上嫉妒以及人之常情——那已足够使你愤怒了。为了证明那女教师的故事给你的刺激有多深，且让我引你注意你在梦中和举动中把自己比做她的几个情况。你告诉你父母所发生的事，就像那位女教师写信告诉她父母亲一般。你给我一个两星期前的警告，就像那位女教师。梦中你收到的信，相当于那位女教师收到她父母亲给他的警告信一样。

“那么，为什么我没有立即告诉我父母？”

“你忍耐了多久？”

“那段遭遇在六月一日发生；而我大约在七月十四日告诉我妈。”

“那么，又是两个星期——这是从事咨询工作者特定的时间，现在我能回答你的问题。你很了解那可怜的女教师。她不想马上离开那里，因为她还有希望，因为她期待着 K 先生的回心转意。因此，你的动机必也如此。你等了那么久，以便看看他会不会重复他求爱的企图；如果他会，那么你将认为他是真的热心，而并不是存心想玩弄你，就像玩弄那位女教师一般。”

“我离开他几天之后，他寄给我一张风景卡片。”

“是的，不过在这之后，他就没有其他表示，于是你就诉诸报复。我能想象那时你尚存有一种弥补的意图，心想也许你的报复可以促使他来到你住的地方。”“事实上，起初他确实有这个意思，”德拉插嘴说，“那么，你对他的期望还是得到了满足。”这时她竟然点头，出我意料之外，“而他也许答应做某种修正，以符合你的要求。”

“什么修正？”

“事实上，我开始在怀疑，你和 K 先生的关系比你到目前为止承认的还要密切。K 先生和 K 女士不是常常提到离婚吗？”

“是的，确实如此。起初为了孩子的缘故，她不愿意。而现在她肯了，他却不肯。”

“你岂不是想过他要和太太离婚是为了要和你结婚吗？而现在他不要离婚是因为没有对象取代她？两年前你真的还很年轻。但你会告诉我说，你母亲 17 岁就订了婚，而且等了两年才和丈夫结婚。女儿常常以她母亲的爱情故事为榜样。因此，你也要等他，而你认为他只要在等你长大成人就会娶你为妻。我想，这是你心目中对自己前途最重大的计划。你甚至尚未敢确定 K 先生一定有这种念头，你告诉我许多关于他有这种存心的事。他在 L 地的行为和这种看法也不矛盾。毕竟，你没有让他说完，也不知道他想对你说些什

么。事情原不会那么不可行的。你的父亲与K女士的关系——而且也许就是因为这缘故，使你得到一种助力——这使K女士答应离婚的要求变为可能。而你也可以使父亲答应任何要求。”

德拉一反常态，没有任何辩驳地聆听我的话，她似乎被激怒了。但她很温和地向我说再见，祝我新年快乐，并说她从此以后再也不来了。他的父亲后来看了我两三次，向我保证说她会再来，并且说她也很愿意继续治疗。不过，德拉的父亲从来不会完全说真话的。他说，只要我愿意“说服”德拉放弃认为他和K女士的关系不止于友谊而已的想法，他就会支持这个治疗。当他明白那不是我的目标时，他的兴趣消失了。我知道德拉不会再来了。她出乎意外地突然中断治疗，并且就在我的治疗成功希望最高的时候，她使我这希望落空。这无疑是她的报复举动。她自我伤害的目的也因这一举动而得逞。没有人像我一样地祈求，与附于人心中的最邪恶的魔鬼为伍，并与之搏斗，而且还胆敢指望幸免受伤的。

尾　声

直到本案例停止治疗十五个月后，并且本论文的草稿完成后，我才得到当事人情况以及我的治疗效果的消息。有一天，那天并不是完全无关的日子，在四月一日德拉再度来看我，来结束她的故事，并请求再一次的帮忙。不过，对她脸上的一瞥，我已知道她并不热衷于治疗。她说，停止治疗后约有四五个星期之久，她一直是“一团糟”，然后一次很大的进步开始，病的发作次数减少了，她的精神也好转了。那年五月，K家的一个孩子死去了。她利用他们丧子的机会去慰问他们，而他们接待她的方式像三年来彼此未发生过什么事一般。她报复了他们，她得到了补偿，她自圆其说，自我陶醉。她对K女士说：“我知道你和我父亲有一段情”，K女士并不否认。从K先生那里她也得到了在湖边那段遭遇有不良企图的承认，而且她把雪冤消息告诉她父亲。从此之后，她不再和K家有任何联系。

以后，她过得相当不错，直到十月的中旬，她失声的毛病又发作，并且持续了六周。我很吃惊，问她有没有受到任何刺激时，她告诉我说，发作是随着一种剧烈的恐惧而来。她看见有人被车辗过，后来她知道发生意外的正是K先生。有一天她在街上看见他，他们在一处交通频繁的地方相遇，他站在她面前发呆，而在他不注意的时候，他被车撞倒了。不过，她希望他没有受到什

么伤害。如果她听到有人提起她父亲和K女士的关系，她仍然有点轻微的激动。不过，除此之外，她没有其他进一步的反应。她专心于她的工作，而没有结婚的念头。

她继续告诉我说，她是为了右边的颜面神经痛来看我，她目前正为此日夜备受煎熬。"多久了?""正好两个星期。"我禁不住微笑。因为我能向她证明，正好在两个星期以前，在报上看到一则有关我的消息(这在1902年)。这个她承认了。因此，她说的颜面神经痛，是联想到我后的一种自我惩罚，她后悔曾经给K先生一只耳光，也后悔把报复的情绪转移到我身上来。我不知道她要我给她什么样的帮助，不过我已答应原谅她不给我彻底治好她病的机会。

她访问之后，几年又过去了。其间这女孩已经结婚了，并且真的，除非所有迹象都在骗我，她嫁给了那位在第二个梦分析时曾被她联想过的那个年轻人——在德国的年轻工程师。好比第一个梦表示她离开所爱的男人而转向父亲，换句话说，她从现实的生活逃入病中。第二个梦也同样显示，她正要从她父亲那里解脱而重新回到真实世界的怀抱中。

[点评]　这个精神分析治疗案例是弗洛伊德的早期代表性个案，当时曾震撼整个欧洲医学界，其中的一些理论学说被视为异端邪说(例如，性心理的分析和解释得到当事人的默认后，个人的一些身心症状，比如神经性咳嗽会自动地消失)。在这方面，弗洛伊德抱着"不入虎穴，焉得虎子"的"嚣张"锐气，公然对抗世俗的鄙视和压力，提出他惊世骇俗的心理治疗主张。

此案例中的主角少女德拉卷入到一个成人"畸恋"的世界中，她成为一个无辜的受害者，或者成人爱情游戏的牺牲品。德拉的问题像一团纠缠不清的结，弗洛伊德像一位老练的侦探抓住其中的蛛丝马迹，抽茧剥笋，层层深入，鞭辟入里。此案如同推理小说一般，情节曲折，跌宕起伏，悬念迭起。最后经过弗洛伊德的分析、推理和求证，终于解开了其中的"谜"底。

德拉是一位患有歇斯底里症的少女，每次遇到心理挫折时她就会产生咳嗽、厌恶、失声和轻生感等症状，因而被父亲带到弗洛伊德处接受心理治疗。但弗洛伊德发现是"恋父情结"，或者"三角关系症结"导致德拉的歇斯底里症状发作。而德拉的"三角关系症结"表现在多个方面：一是迷恋父亲，而对母亲有逆反心理，形成一个家庭的俄狄浦斯三角关系；二是既羡慕又妒忌父亲的情人K女士，一方面暗地里模仿她，一方面又拼命想从她的手里把

父亲夺回来，形成一个新的恋爱三角关系；三是德拉受K先生的诱惑，她既厌恶又想利用这种诱惑，来对抗K女士，赢回父亲的爱，于是形成另一个危险的三角关系。在这一系列错综复杂的三角关系中，终于导致德拉的心态失衡，性心理发展异常以及情绪遭到极度的困扰，结果引发了歇斯底里症状的出现。

所谓歇斯底里症(Hysteria)从精神医学角度看，乃是一个人受到生活中应激事件的刺激或心理挫折之后，其不安和焦虑压抑到潜意识中，然后通过"转移作用"表现在身体上，造成感觉或运动系统的功能障碍。例如，四肢麻痹或抽痉等，或者突然失声，不能讲话，失步失立；症状严重的患者还会短暂出现"昏迷"的现象；也有些患者会出现短时间的意识、记忆、人格、认知等方面的精神活动障碍。

在整个心理治疗和精神分析过程中，弗洛伊德和少女德拉仿佛在进行一场智力的较量，有时甚至是一种情感上的对抗。弗洛伊德像英国老练的侦探夏洛克·福尔摩斯一样，他的足智多谋、精于分析，使他能够把这个案例的要点剖析得一目了然。特别是"第一个梦"和"第二个梦"的分析，这是本案例最引人入胜的部分。梦一向被视为神秘的或者不可思议的现象。德拉讲述的两个梦都相当完整，其中被压抑的欲望、象征、隐喻以及伪装和倒错，都表现得淋漓尽致，而弗洛伊德解析梦中投影的来源也是十分的酣畅淋漓。

弗洛伊德的精神分析术有时像"X线透视"，他捕捉少女心理失常背后的因果关系：那失常的少女有一个失常的父亲，失常的父亲又有一个失常的情妇(K女士)，而这失常的情妇又有一个失去常态的丈夫(K先生)，这失常的男人又去引诱心理有病态的女孩当情人。于是这就形成了一个"怪圈"在异常的环境中循环，我们把这个"怪圈"称之为"畸恋"。最后德拉在弗洛伊德使人无所遁形的精神分析(X线透视)下，一"羞"之后，"愤"然中止治疗。但她还是从治疗中得到有益的教示和警醒，最终从这个怪圈中挣脱出来，"重新回到真实世界的怀抱中"。

本案例对于精神医学、心理学和教育学工作者研究心理治疗和精神分析学理论是一篇形象生动的"教材"，弗洛伊德像是掘了一口深井，其中能供我们汲取的"养分"有很多。但弗洛伊德对此案例的分析也有一些偏颇之处(例如，过分强调"性欲"支配的理论等)，在阅读研究时须加以注意鉴别。

(徐光兴)

创　伤

——一例精神分析治疗案例报告

奇怪的布丁味

1892年底，我熟悉的一位同事转诊给我一个他正在治疗的病人。这是一个有慢性再发化脓性鼻炎的年轻女士，我称她为露茜小姐，30岁。后来才弄清，她顽固存在的疾病是由于筛骨溃疡的缘故。近来，她主诉的一些症状使见识渊博的医生再也不能视为局部感染了。她完全丧失嗅觉，而且持续受到一两种主观嗅觉的纠缠，她感到这是最令她痛苦的。另外，她感到精力差和疲劳，头有沉重感，食欲不振，办事效率低。

露茜小姐在维也纳郊区一家工厂总经理的家里做家庭教师。她经常在我诊疗时间来就诊。她是个英国妇女，身体纤巧，皮肤上有色素沉着，除鼻部受感染之外，她显得很健康。她最初的陈述与那位医生告诉我的一样，她感到抑郁和疲劳，并遭受主观嗅觉的折磨。我初步认为，她患的是歇斯底里症，并表现出相当明显的一般痛觉缺失，但未丧失触觉感，大致的检查(用手)没有显示有视野的局限。她鼻腔内完全缺乏痛觉，也没有反射。虽然触压敏感，但作为感觉器官，它对特殊的刺激和其他刺激（如氨或醋酸）没有适当的感觉。那时她的化脓性鼻炎正处于好转时期。

要想弄清这个疾病，就必须解释她的主观性嗅觉感，因为反复的幻觉是慢性歇斯底里的症状。她的抑郁可能受到创伤的影响，我应当有可能发现主观性嗅觉出现的一个客观经历。这个经历也许就是个创伤，使她记忆中出现象征性的反复嗅觉感。我认为可能反复出现的嗅觉上的幻觉与伴随着的抑郁一起引发了一次歇斯底里发作，而反复出现的幻觉性质与其在慢性症状中所起的作用是不相称的。但这个问题并没有在这个病人身上表现出来，因为对这个病人的治疗才刚刚开始。然而，从本质上来说，这种嗅觉的主观感觉应假设为有一个特定的来源，是来自某些非常特殊的真正对象。

这个预见很快得到验证。当我问她什么样的嗅觉一直使其烦恼时，她答

道："一种烧焦的布丁味。"因此，我只需要假设烧焦的布丁味实际上在她的经历中发生过，且这起着一种创伤的作用。把嗅觉选作创伤记忆的象征物是不同寻常的，但对这种选择的解释并不困难。该病人患化脓性鼻炎后，她的注意力特别集中在鼻子的感觉上。我知道这个病人的生活环境局限于她照看着的两个没有母亲的孩子身上，她们的母亲在多年前死于一种急病。

因此，我决定把烧焦的布丁味作为分析的出发点，我将详细描述这个分析过程。实际上，本来应该是一次诊治的时间却分成几次进行，因为病人只能在我的诊疗时间来，我也只能花较短的时间对她进行治疗。而且，由于她的职责不允许她经常从很远的工厂到我这里来，因此一次单独的讨论常常需要拖延一个多星期，我们常常在短时间内中断谈话，下次再接着继续讨论。

当我对她尝试催眠术时，露茜小姐没有进入催眠状态，因此我只是在她处于与平常稍稍不同的状态下对她做全面分析的。

小　插　曲

我将对这一技术做详细的阐述。在1889年，当我参观在南锡的一家诊所时，我听到一位研究催眠术的老前辈里埃波说："如果我们能使每一个病人都进入催眠状态，那么催眠治疗将是最有用的。"在伯恩海姆的门诊中，似乎这一技术确实存在，而且也有可能从伯恩海姆那里学到这样的技术。但当我试图对自己的病人实施这一技术时，我发现自己的能力有很大的局限性，况且如果我对一个病人三次实施催眠而不成功的话，我就没有诱导催眠的招术了。在我的经验中，催眠成功的百分率远低于伯恩海姆报道的。

因此，我面临的选择是，要么放弃对大多数病例可能适合的宣泄方法，要么冒险尝试这种无催眠梦游症的方法，即催眠作用很轻，甚至可能不存在。我并不在意这种非催眠梦游状态所达到的催眠程度（用量表测量来表明的），就我们所知，对不同的病人应使用不同的暗示方式，而僵硬性昏厥、自动性运动等均不是我所要治疗的，也就是说我应当用在比较容易唤醒记忆所遗忘的病人中。不久我便放弃了用各种测验来测量病人达到的催眠程度，因为这样做引起许多病人的抵抗，并动摇了他们对我的信任，而这恰恰是进一步心理治疗必需的。况且我很快厌烦了发号施令，诸如"你想睡觉了！……睡觉吧！"厌烦听到病人对我的抗议（经常发生在催眠程度很轻时）："但是，医生，我并不困啊。"也厌烦其后对病人所做的解释："我并不是指正常的睡

觉，我指的是催眠，正如你所见到的，你在被催眠，你不能睁开你的眼睛，等等。"我确信其他许多做心理治疗的医生比起我来能够用更多的技术克服困难。如果是这样的话，他们可能采用一些有别于我采用的技术。然而，我认为如果一个人预料到在使用一个特殊的词汇而使自己经常处于一种窘迫情境的话，那么他主动避免这一词汇和困境将是明智的。因此，当我的第一次尝试既没有导致催眠，也没有因一定程度的催眠而发生明显的生理改变时，我就放弃了催眠术，而只是要求病人"集中"。我让病人躺下，有意闭起眼睛，作为达到"集中"的一种方法。可能用这种方法，我只要稍稍努力，就能使一个特殊的病人达到最大程度的催眠。但在使用这种技术中，我发现病人并不知道他们的致病因素。

我记起我亲眼见到伯恩海姆所做的，即在催眠期间的记忆事件却在清醒状态下明显地被遗忘了，而用手轻压可使其再现，这一事件的回忆使我避免了这种新的窘境。例如，他给一位妇女实施催眠术后，她的不良幻觉不复存在，然后他试着用各种不同的方法把她的注意力吸引到自己这边来，他没有成功。把她唤醒后，他要求病人告诉他，当她进入催眠状态后，他对她做了什么，她回答说什么也不知道，但他不接受这个回答，他坚持认为她能记起任何事，他把他的手放在病人的前额上，帮她回忆。你瞧！她果真描述了在催眠中显然没有觉察到的和在清醒状态下也明显回忆不起来的每件事。

这个令人惊奇的实验就作为我的模式。我决定从这个设想开始，即我的病人知道任何具有致病意义的事情，问题是要让他们讲出来。当我在问病人一些这样的问题"这个症状有多久了?"或"什么原因?"之后，我会碰到这样的回答"我确实不知道"，这时我就用下面的方法，我把一只手放在病人的前额，或者用两只手把住她的头说："你在我手的压力下会想出来的。当我放松我的手时，你将会在你的面前见到某些事，或者某些事会进入你的头脑中，抓住它，它就是我们要找的，好，现在你看到了什么或发生了什么?"在我第一次使用这个方法时（不是用在露西小姐身上），我惊奇地发现它产生了我需要的那种精确的结果。我可以肯定地说，从那以后我很少失败。正如已表明的那样，这个分析方法应当被采纳，它能使我在没有催眠术的情况下把每一个这样的分析进行到底。因此，我的自信心增强了，如果病人回答我"我看不到什么"或"什么也没有发生"，我会消除顾虑，将其视为不可能，并使他们相信，他们肯定会知道我想要知道的事情，而这些事情是他们拒绝相信或抵制的。我告诉他们，只要他们喜欢，我就重复使用这种方法，每次他们都会看

到同样的事情。病人在尚未学会缓解危机的本领之前，他们否认脑中曾经有过的记忆或想法，认为这些记忆或想法是无用的，而且是一种干扰。当他们把这些记忆和想法告诉我之后，实际上就是我需要的信息。偶然情况下，经过三至四次轻压后，终于引出了信息，病人会这样回答："其实我第一次就知道了，但我就是不想说"，或者"我不希望情况是那样的"。

这种假设意识受限制的治疗是费力的，至少比催眠术要费力得多。然而它使我不受催眠术的支配，使我洞察了常常造成病人记忆遗忘的动机。我能肯定这种遗忘常常是故意的、期望的。

我发现更令人惊奇的是，用这种方法可引出表面上已遗忘很久的数字和日期，从而揭示了病人的精确记忆是多么的令人难以置信。

在搜寻数字和日期时，我们能从熟悉的失语症理论上得到帮助，它认为再认比回忆容易，因此当一个病人不能回忆起一个特定事件发生的年、月、日时，我们可以向他重复可能有关的年份，12个月份的名称和月份中31天的日子，当他感到是正确的数字时，他将睁开双眼。实际上大多数病人是根据特殊的日期做出决定的。例如，病人把注意力放在"从头至尾计数"的方法而说出其日期后，她会说"哎呀，那是我父亲的生日！"并补充到，"肯定是的，因为我们正说到期待他过生日这件事。"

这里，我只是附带地说到这个话题。从所有这些观察中得到的结论是，引起重要致病因素的体验及其所有次要的伴随事件，均正确地保存在似乎已遗忘的病人的记忆中(当时他不能在头脑中回忆起来)。

表面上的胜利——第一个创伤情景

在这长长而又不可避免的离题后，我再回到露茜小姐这个病例上来。正如我所说的，我对她实施催眠术的意图不是产生催眠梦游症。她的眼睛始终闭着，面容有些僵硬，手脚不动，我问她是否能记起第一次闻到烧焦的布丁时的情形。

"哦，是的，我完全知道。大约两个月以前，在我生日前两天，我在教室里给孩子们上烹饪课。正好邮递员送来一封信，我从邮戳及其笔迹看出是来自格拉斯哥我母亲那里。我正想打开看，孩子们冲到我面前，从我手中抢去了信并叫嚷着：'不，你现在不能看信，你必须在生日那天才能看，我们为你保存着。'这时突然有一种强烈的气味，是她们做的布丁变焦了。从那以后，我

总是被这种气味纠缠着，整天存在，当我不安时气味更强烈。”

“你很清楚地看到你眼前的情景吗？”

“和真的一样，就好像我正在经历着。”

“什么事使你如此不安？”

“因为孩子们对我这么有感情，我很感动。”

“她们不是总这样吧？”

“是的，但在我收到母亲的信时是这样的。”

“我不理解为什么孩子们的感情和你母亲的信之间存在对立，你认为似乎是什么原因呢？”

“我想回到母亲那里，但想到要离开可爱的孩子，我感到很悲伤。”

“你的母亲有什么事吗？她是否感到孤独而叫你回去？或者她生病了，或者你正期待着她的消息？”

“不，她不是很健壮但也没有生病，她的一个朋友和她住在一起。”

“那你为什么非得离开孩子？”

“我不能再在这所房子呆下去了，房主、厨师和法国女教师似乎都认为我把自己放在高于我的位置上了，他们联合起来跟我捣鬼，向孩子的祖父说我的坏话。当我向孩子的父亲和祖父抱怨时，我没有从他们那里得到我期望的支持。因此我通知总经理（孩子的父亲）我要辞职，他很友善地劝我在做决定之前，最好再考虑一段时间。那时我也不知道该怎么办，虽然我应该离开这所房子，但我现在还呆在这里。”

“除了你依恋孩子以及孩子们喜欢你之外，还有什么其他特殊的事吗？”

“是的，孩子们的母亲是我母亲的一位远房亲戚。我在她死前保证过，我将会竭尽全力照顾两个孩子，我不会离开她们，我将代替她们母亲的位置。但是我的通知却毁了这一保证。”

这似乎已完成了对病人主观嗅觉的分析，我们已弄清原先有一个客观的感觉，这个感觉与一个经历中的小场景密切地结合起来，而两种对立的情感在相互冲突着：即她后悔要离开孩子们和促使她下决心离开的一种轻视。她母亲的信并没有要她离开，而是她自己打算离开这里，与母亲呆在一起。两种情感的冲突在信来到时上升为一种心理创伤，而气味的感觉与这种创伤联系起来，保留下来成为其象征物。我们仍有必要解释，为什么在这个场景涉及的全部感知觉中，她只是选择了气味作为一种象征物。我想用她鼻子的慢性感染来解释这一点。她告诉我正是在那个时候，她的鼻子再次患重

伤风，以致不能闻到任何气味，然而当她处于不安状态时，她觉察到烧焦的布丁味，这突破了她器质上失去的嗅觉感。

抽刀断水

但是，我并不满足于这个解释。它虽貌似有理，但我遗漏了一些事，即为什么这些不安和这样的情感冲突一定导致歇斯底里，而不是其他疾病？为什么所有这些事没有保持在正常的精神生活水平上？换句话说，什么是发生转换的合理理由？为什么她不是在头脑中回忆发生事情的生活场面本身，而代之以她所选的感觉作为回忆往事的象征物？如果我们在治疗一个慢性歇斯底里患者时，其转换机制是习惯性的，那么上述这些问题则可能就是过于好奇和多余的。但就是这个创伤，或者就是这个令人烦恼的小事使露茜小姐患上了歇斯底里。

现在我从相似的病例分析中知道，在第一次患歇斯底里前，必须有一个基本的条件：即有意地压抑意识中的一种观念，并排除在联想性的矫正之外。我认为这种有意识的压抑也是全部或部分兴奋总量转换的基础，与心理联想分开的兴奋总是较易沿着错误的通路趋向躯体的运动感觉。压抑本身的基础可能就是一种不愉快的情绪。这种被压抑的观念和构成自我的占优势的许多观念之间出现不相容，而被压抑的观念则以逐渐成为致病性因素的方式进行反击。

因此，我从露茜小姐已屈从于歇斯底里转换这点而推测到在创伤性的决定因素中，可能存在一个她故意要隐瞒和尽力要忘却的因素。倘若把她对孩子的喜爱以及她对这所房子里其他成员一些事情的敏感综合在一起，则只能得出这样一个结论：她爱上了她的男主人。我十分大胆地向病人做出这一解释，我对她说："我不认为你的情绪的所有理由都和孩子们有关，我相信你爱上了你的男主人，即总经理，尽管你自己可能不觉察这一点，但在现实生活中你则暗暗希望能代替她们母亲的位置。由此，我们必然想到在你与佣人们平静地生活了这么多年后，现在你却对他们产生敏感。你怕他们窥探到你的希望并取笑你。"

爱上男主人

她用通常说话的简短方式回答道："是的，我想是真的。"

“但如果你知道自己爱上了男主人，为什么不告诉我？”

“我不知道，或者说我不想知道，我想把这想法从我的头脑中驱走，不再想它，我觉得最近成功了。”

“为什么你不愿承认这种倾向，是否你对爱上一个男人感到害羞？”

“哦、不，我不是不合情理地过于拘谨，我们毕竟不能不对自己的感情负责，令我沮丧的唯一原因是他是我的男主人，我为他服务，并住在他的房子里。我感到对他不像对其他人那样有完全的独立性。我只是一个穷女孩，而他是出身于一个好家庭而又如此富有。如果在这点上有任何想法，人们将会取笑我。”

现在，她毫无抵抗地道出了这种想法的缘由。她告诉我，最初几年她在这所房子里生活得很愉快，行使着她的职责，没有任何非分之想。然而，有一天她的男主人，一位严肃的、工作过度的、行为保守的男人开始与她谈论起有关孩子们养育方面的事，他随意而又热诚地告诉她，在照顾两个失去生母的孩子上，他是这样地依赖她。当他说这话时，他意味深长地看着她……就在那一刻，她爱上他了，她甚至沉迷于因这次谈话而令她憧憬的希望中。但是，当这种情形没有进一步发展，她没有等到第二次这样亲密地交流看法时，她决定放弃她头脑中所有的想法。她完全同意我的观点，即她在与男主人谈话期间见到的男主人的样子，可能是出于他对亡妻思念的一种表示，她非常清楚地认识到她对男主人的情感不会得到任何回报。

山重水复

我期待着这次讨论会使她的情况发生根本改变，但到目前为止，并没有好转。她继续精神低落和抑郁。与此同时，我对她进行了水疗。在治疗期间，她在早晨感到精神有些振作。而烧焦的布丁味没有完全消失，但出现的频率减少，强度减弱。她说现在只有在她非常不安时才出现。这种记忆象征物的持续存在使我怀疑除了这一主要的事情之外，还有附属于此事的、意味着许多小创伤的事件，因此我们寻求其他可能与烧焦的布丁有关的事。我们深入到与这个家庭矛盾有关的事情，如孩子祖父的行为等。当我们这样做时，烧焦的味道日益消退。这期间因她的鼻部疾病的复发，治疗中断了相当长的时间。这时发现了她的筛骨的骨疽。

再一次诊疗时，她说在圣诞节那天收到了两位男主人和仆人们的许多礼物，好像他们都很急切地要补偿对她的伤害，扫除最近几个月中她与他们

之间冲突的记忆，但这些良好愿望的表示并没有对她产生任何影响。当我再次询问烧焦的布丁味一事时，她告诉我已经完全消失了。但又被另一类似于雪茄烟的味道困扰着，她认为这种味道也早就存在，但过去被烧焦的布丁味压倒，现在这种烟味又冒了出来。我对这样的治疗结果不是很满意，这纯粹是对症治疗；我去除了一个症状，却又被另一个症状取代。因此，我毫不犹豫地用分析方法清除这种新的记忆象征物。

第二个创伤情景

但是这次她不知道这种主观嗅觉感来自何处——在什么样的重要场合才具有这种感觉。她说："我们房子里的人每天都要抽烟，我确实不知道我注意的气味与某些特殊的情景有关。"当时我坚持认为她应该试着在我手的轻压下回忆有关的事。我已经提到她的记忆带有可塑的、生动形象的性质，她属于视觉类型。在我的坚持下，她面前逐渐开始模糊而零星地显现了一个画面，那是在房子的餐厅里，她和孩子们等两位男主人从工厂回来吃午饭。

"现在我们都围坐在餐桌旁，两位男主人、法国家庭女教师、女管家、孩子们和我，但似乎每天都是这样的。"

"你继续注意这个画面，它将会进一步展开，变得独特。"

"是的，有一位客人。那是个总会计师，他是一位年长的男人，他非常喜欢两个孩子，好像孩子们是他的孙女一样，而且他经常来这里吃午饭，这也没有什么特别的。"

"耐心点，就继续观看这个情景，必然会有某些事发生的。"

"没有发生任何事。我们起身离开桌子。孩子们说'再见'，与往常一样我们一起上了二楼。"

"然后呢？"

"现在我记起来了，有一个特殊的情景，即当孩子们说'再见'时，总会计师想要去吻她们，我的男主人突然发怒，竟然向他吼叫：'别吻孩子！'我感到我的心被刺痛，当时两位男主人正在抽烟，而这种雪茄烟味就印在我的记忆中了。"

因此，这是第二次，而且是印象更深的一次情景。和第一次一样，它起着一种创伤的作用，而且留下了事后回忆的象征物。但这种情景造成什么样的结果呢？

“这两个情景哪一个发生的较早一些?是这一个还是烧焦的布丁?”我问道。

“我刚刚告诉你的这个情景发生的早一些,大约早两个月。”

“那么为什么在孩子的父亲阻止那位客人时,你感到刺痛?他的责备不是针对你的。”

“对一个好朋友这样做是不对的,再说他还是一位客人。他本可以平静地说。”

“所以这是否只能说是一种伤害你的粗暴做法?你对他的做法感到窘迫吗?或许你可能想,他为这样一件小事就对老朋友如此粗暴,如果我是他的妻子,他更可以对我这样了。”

“不,不是这样。”

“但肯定和他的粗暴有关,不是吗?”

“是的,当别人吻孩子时,他一向都不高兴。”

柳暗花明——第三个创伤情景

现在在我手的压力下,第三个情景,然而可能是更早的情景,出现了。这是真正起创伤作用的情景。早在几个月前,有一位认识她男主人的女士来拜访他们,在她离开时,吻了两个孩子的嘴。当时孩子的父亲在场,克制自己没有对这位女士说什么,但当她离开后,他把恼怒发泄在可怜的家庭教师身上。他说任何人若是吻了孩子的嘴,他要追究她的责任,她有责任制止。如果她允许别人这样做,她要为自己的失职感到羞愧;如果这样的事再次发生,他将把哺育孩子的责任交给其他可以信赖的人。这事发生在她仍在认为他爱她的时候,她正期待着他们第一次谈话的再次出现,而这件事粉碎了她的希望。她对自己说:“如果他能这样突然地对我发怒,为这点小事而这样威吓我,更何况我对此没有丝毫的责任,以后我难免会有差错,他可能不再对我有热情。”当总会计师欲吻孩子时受到孩子父亲的责备,这显然令她想起了这一情景。

结　　局

在这次分析的两天后,露茜小姐再次来到我这里。我不禁问她什么事使

她这么高兴。她好像变了另一个人,微笑着,昂着头。我当时想了一会儿,认为她已成为总经理的未婚妻,但我猜错了。

她否定了我的想法,说道:"没发生什么事,你不知道我的情况,你仅仅在我生病和忧郁时看到我,现在我一直很快活。昨天早晨当我醒来时,已不再觉得有精神负担了,从此以后,我感觉很好。"

"那以后你怎么想?"

"我知道自己已没问题了,我不要自己再为过去而不快乐。"

"那么你现在会与佣人们很好地相处吗?"

"我想我的过分敏感大多与那件事有关。"

"你仍爱着你的男主人吗?"

"是的,当然是这样的,但这不会造成什么差别。毕竟我可以有自己的想法和情感。"

然后我检查了她的鼻子,发现她对疼痛敏感,几乎完全恢复了反射的兴奋性,她也能区分不同的气味,但是不太肯定,而且只能区分强烈的气味。

这一治疗过程持续了整整九个星期。四个月后,一次偶然的机会我在一个避暑胜地遇到了这个病人。她精神很好,这使我确信她已保持了康复的状态。

[点评] 本案例中的露茜小姐被诊断为患有歇斯底里症。她完全丧失嗅觉,而且持续受到一两种主观嗅觉的纠缠,但是这些症状并不符合病人的生理特征。弗洛伊德在本案例中使用了按压法或称集中注意法,即让病人斜卧在躺椅上,放松全身肌肉,闭上眼睛。弗洛伊德把一只手按放在她的前额,叫她注意一个特殊症状,回忆与这个症状有关的经历。告诉她这样可以回忆起每件往事。病人把意识不到的心理创伤事件逐个回忆出来,宣泄了被压抑的感情从而消除症状。在对露茜小姐的治疗过程中,弗洛伊德用此法引出了三个创伤情景,最终使病人恢复健康。按压法后被发展成精神分析中最重要的自由联想技术。

整个分析过程如下:露茜小姐照顾两个没有母亲的女孩子,在与男主人的相处中她爱上了男主人,憧憬着与男主人进一步接触。可是有一天男主人却责备了露茜小姐,原因竟然是她没有阻止一位女客人亲吻两个孩子。这使露茜小姐很伤心,压抑了她对男主人的爱。这是最根本的创伤,它引发了第二个和第一个创伤情景;过了一阵子,有一位客人到家中吃午饭,临走时想

亲吻两个孩子，结果男主人对这位客人发火，这令露茜小姐想起了第三个创伤情景。当时男主人正在抽烟，于是雪茄烟味成了记忆象征物，这就是第二个创伤情景；接下来她想离开这个家和她的母亲生活在一起，一天她收到母亲的信，而此时她感受到两个孩子对她的依恋，露茜小姐不想走。两种对立的情感在收到信时上升为创伤，这时候两个孩子做的布丁烧焦了，于是烧焦的布丁味成了记忆象征物。它掩盖了雪茄烟味，成为第一个创伤情景。为什么在创伤情景中，露茜小姐只是选择了气味作为一种象征物？弗洛伊德认为正是在那个时候，她的鼻子再次患重伤风，以致不能闻到任何气味，然而当她处于不安状态时，她觉察到了烧焦的布丁味或雪茄烟味，这突破了她器质上失去的嗅觉感。通过三个创伤情景的揭示，露茜小姐认识到了她对男主人的情感。她爱着男主人，然而她的感情是不会得到回报的，她对男主人的爱只是一厢情愿罢了！最后她抛弃幻想，重新回到真实的生活中。

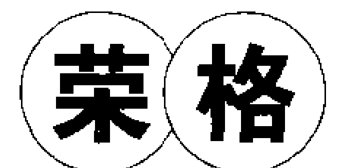
歇斯底里症（Hysteria）又称癔症，这是一个古老的疾病。两千多年前希腊人认为此病是由子宫位置的移动引起的。歇斯底里症是一种包括各种生理症状的障碍，患者通常表现出盲、聋、不能行走或使用手臂等，但其症状缺乏病理解剖学和病理生理学的基础；受暗示性高，其症状可因暗示而发生、加重、减轻或消失；而且大多数患者从他们的症状中获得了继发性好处，如同情、关心、钱财上的帮助等。甚至有些患者的病情可能主要为残废带来的利益所激发，对几乎所有的患者，继发性的好处可使病期延长；患歇斯底里症的人发病前多有心理社会刺激，起病急骤。

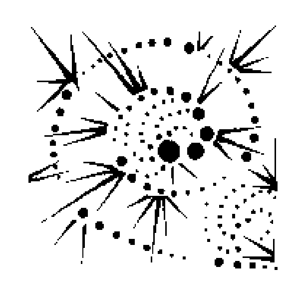
歇斯底里症的治疗主要是引导患者详细讲述与歇斯底里症状发作相关的激发性生活事件，宣泄他们的情感，通过解释使患者明了此病的发生并非由躯体疾病引起，而是心理因素所致；然后用暗示或其他手段进行治疗。

过去可以任意地下歇斯底里症的诊断，当前歇斯底里症减少的一个原因是医学诊断技术的进步，能查出以前未知的一些疾病。有些曾被认为是歇斯底里症的症状，实际上是实实在在的器质性疾病的早期表现。因此，现在大多数诊断者在下歇斯底里症结论前，都坚持要病人做最细心的身体检查。

（李成齐）

荣格(Carl Gustav Jung, 1875—1961)瑞士心理学家、精神科医生和精神分析学界泰斗之一。生于瑞士克斯维尔小镇。4岁时他随全家迁往巴塞尔郊区的克来恩－许宁根,并在这里开始了他的学校教育。荣格小时候是个性格内向孤僻,但智力十分早熟的孩子。他的父亲、叔叔和外祖父都是牧师,家庭里有非常浓厚的宗教气氛。在这样的个人气质和家庭气氛的影响下,荣格在幼年时就开始思考他所做的梦和神奇的超自然的东西,他喜欢把自己封闭在一个自己才能体会到的神奇的幻想世界里。





1900年荣格在巴塞尔大学获得医学学位。同年12月他来到苏黎世在伯格尔兹利精神病院做著名精神病学家尤根·布留勒尔的助理医师。1902—1903年荣格到巴黎与意识和催眠研究的先驱皮埃尔·让内一起工作。在对精神病研究的最初几年,他完成了博士论文《所谓神秘现象的心理病理学》。荣格对人类心灵的好奇心使他对弗洛伊德的研究产生了兴趣。1907年荣格把自己写的一本有关精神分裂症的书寄给弗洛伊德以后,两人终于在维也纳见面,从此开始了他与弗洛伊德的交往。但是由于两人严重的理论分歧,他们之间的亲密关系只延续到1913年,以后他们彼此再也没有见过面。在理论上不再支持弗洛伊德精神分析理论,转而倡导分析心理学。1909年荣格就已经辞去了他在伯格尔兹利精神病院的职位,在苏黎世湖边他自己的寓所里私人开业。虽然荣格曾在世界的很多地方旅游考察,但是他始终在这个寓所里专心进行心理治疗,以及分析心理学的写作,直到1961年去世。

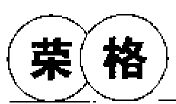
荣格在心理学上最突出的贡献就是提出了集体潜意识的概念。对于荣格来说,人类的心灵不仅包括意识、潜意识,也包括集体潜意识。集体潜意识与个体潜意识不同,它潜存于每个人的内心深处,却从来不为人的意识所

感知。它为不同文化和不同时代的人所共有，是人类心灵中仍旧活跃着的祖先经验，而且常常以各种原型和象征的形式表现出来。从潜意识这一概念出发，荣格把他的心理学理论广泛地涉及到社会的各个领域，在人类的心灵探索时代的精神潮流、文学艺术与宗教等方面都进行了深入细致的思考。

荣格终生都关注着人类灵魂的奥秘，始终致力于人类人格基因的探寻。他的著作中充满了神话、宗教、巫术、炼金术、占卜、梦幻、想象和精神病历。一方面荣格的理论体系因其浓厚的神秘主义色彩而吸引了无数渴望探究世界奥秘的人们，另一方面也正是这些晦涩艰深充满魔幻色彩的理论使他招致了长期的非议。然而无论如何，荣格是一个具有创造思想和独立风格的思想家，尽管他的理论也存在着片面和自相矛盾，但是我们只能通过人类历史的变迁来检验他的学说，我们永远都不能否认荣格作为一个杰出的分析心理学家在心理学史上的光辉成就。

本书选用荣格两个经典案例。其中案例一最初是荣格用德文写成的，发表于 1933 年。为了便于读者阅读，译者对所选案例的一些晦涩难懂的地方略做修改和删节，并增加了标题。

（杨晓辉）



图画中的精神世界

——X小姐的个性化分析案例报告

道之为物，惟恍惟惚。
惚兮恍兮，其中有象；
恍兮惚兮，其中有物；
窈兮冥兮，其中有精。
其精甚深，其中有信。
自古及今，其名不去，以阅众甫。
吾何以知众甫之状哉？以此。
题记：荣格引自老子的《道德经》

背景介绍

1920年，我在美国认识了一位学识渊博的妇女。我将称她为X小姐。X小姐学心理学已经有九年了，对这一领域最新的研究成果了如指掌。

1928年在她55岁的时候，她来到欧洲在我的指导下继续深造。她的父亲是个非常卓越的人。作为女儿，她有着广泛的兴趣、极好的教养以及睿智灵活的头脑。她虽然没有结婚，但却与一个相当于生活伴侣的潜意识伙伴生活在一起，即阿尼姆斯（女性潜意识心灵中的男性倾向）。这样独特的结合在受过专业教育的妇女身上可以经常看到。X小姐的人格发展与许多同样经历的妇女一样，源于一个非常明显的父亲情结：她是"爸爸的女儿"。因此，和妈妈的关系也就不太好。但是她的阿尼姆斯是不会让她冒出一些稀奇古怪的念头的，因为她有与生俱来的智慧和异乎寻常的对他人意见的忍耐和宽容。这样优秀的素质决不会出现在一个阿尼姆斯中。

正是这样优秀的素质和一些生活中无法排遣的苦恼，使X小姐意识到她已经无法进步了。她停滞不前，被"困住了"。她觉得十分有必要静下心来思考和找到一些方法，使她走出这种困境。这也是她来到欧洲的一个原因。

除此之外还有另一个原因,它并不是一时的心血来潮。从母亲这一方来说,X小姐有斯堪的纳维亚血统。由于和母亲的关系不那么尽人如意,在她心里渐渐地滋生出这样一种感觉,即如果和母亲的关系曾经有过一些和谐的话,那么她本性中的另一面也许会发展成另外一种样子。

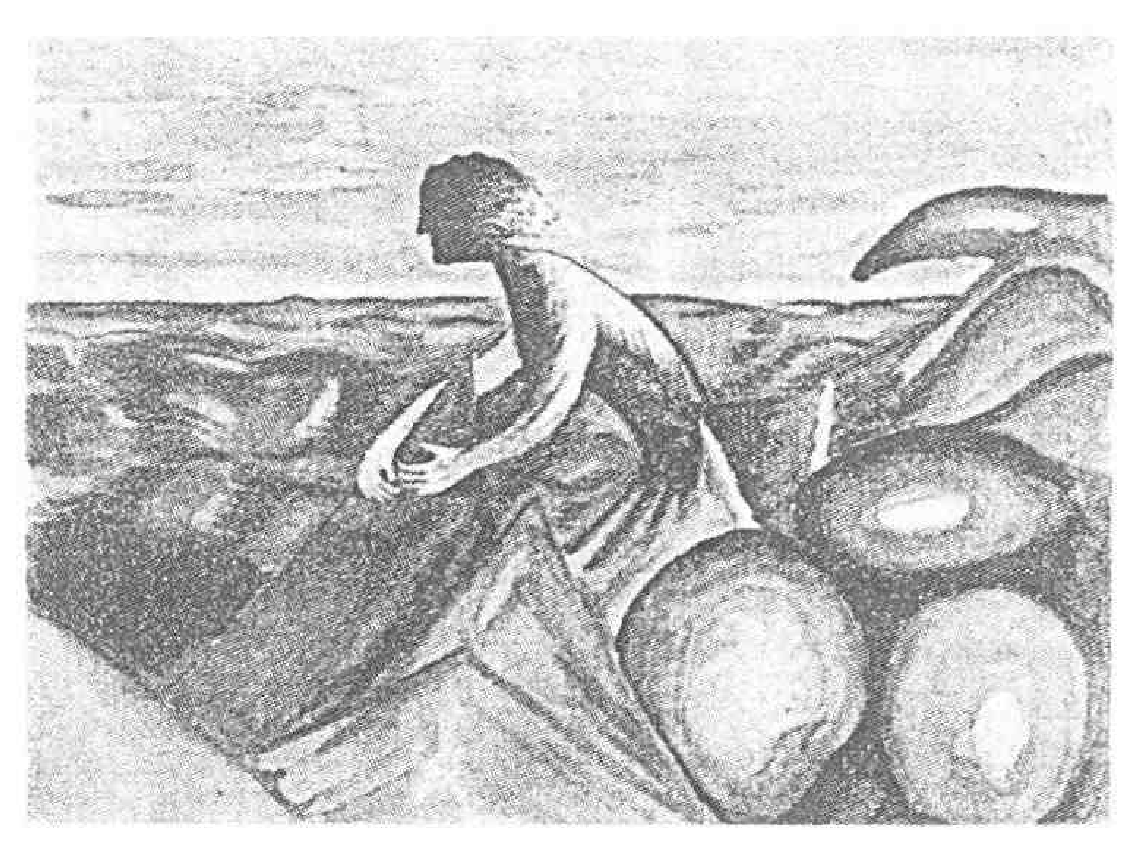
在决定前往欧洲的那一刻,她意识到她将返回自己的起始点。在那里,她要重温和再现她的童年时光,那是一段与母亲紧密相连的时光。在来苏黎世之前,她已经去过她母亲的祖国丹麦。在那里,对她影响最深的是北欧美丽的风光,而且出人意料的是,她有了想要画画的欲望,尤其想要画的是风景。那时她也意识到她从来没有这种艺术爱好,对绘画技术一窍不通。她尝试着拿起水彩,发现她笔触粗犷的风景画竟给她带来一种奇妙的满足感。她对我说,那种画好像给她的生命注入了一种崭新的东西。到苏黎世后,她继续绘画。

在她来找我的前一天,她第一次开始画另一种风景,一种来自她记忆的风景。就在她专心画画的时候,一个幻象突然从她与她的画之间浮现出来:她看到自己的下半身陷进地下,被一块岩石紧紧地卡住;周围是布满礁石的海滩,背景是大海;她觉得自己动弹不得,无能为力;然后她突然看到我,一副中世纪巫师的打扮;她大声地喊救命,我走过去,用一根魔杖点一下这块岩石;岩石裂开了,她一步跨出来,毫发无损。以后她就不再画风景,开始画下她的幻象,下面就是她的画。

图画1分析

同那些没有绘画技巧的初学者一样,她费了很大的劲来画这幅画。在这种案例里,人的潜意识会比较容易地把超自然的意象呈现在画面上。因而会发生这样的事情:出现在画面上的那些大块的礁石并不是它们本来的样子,而是被画成了奇怪的形状。有一些看起来像被一切两半的煮熟的鸡蛋,中间还有蛋黄,其他一些像尖尖的金字塔。X小姐就被困在这样一块石头里。她的头发在身后飞舞。强风在海面吹过,海面上波涛翻滚。

这幅画首先表现的是X小姐被禁锢的状态,她没有自由,不得解脱。就是在那里,她与母亲的土地紧紧地粘连着。从心理学上讲,这种状态意味着遭遇了潜意识。X小姐与母亲疏远的关系使得一些东西始终被冷落在黑暗中,却又令人无法释怀。X小姐为她祖国的魅力所折服,并努力想通过绘画



图画 1

来表达自己的这份感情。因此很明显，她把自己一半的身体与母亲的土壤紧密相连。也就是说，她的一部分仍然与母亲无法分离。她从来没有探寻过母亲的奥秘，但正是通过包藏着母亲奥秘的那一部分身体，X 小姐与母亲融合在--起。

X 小姐自己找到了这种积极想象的方法。这种方法我非常熟悉并且已经使用多年，因此在分析 X 小姐的问题之前，我们可以比较方便地先从这些画入手。让我们先来看看第一幅画。

X 小姐陷入了潜意识，期望我能像一个巫师那样给她神奇的帮助。由于她自己的心理学知识使她完全有可能作出某种分析，因此我们彼此都心照不宣，非常清楚魔棒在这里暗示着什么。它的性象征意义对许多一般人来说至关重要，以她的学识当然能够了解这层涵义。然而在其他情况下确实的，在 X 小姐的案例里却无甚意义。她并不想知道通常情况下能够怎样摆脱困境，她只想知道她会以怎样的方式、怎样的途径达到一种焕然一新的状态。关于这一点，我和她一样一无所知。我只知道这样的解决之道不能够被预见到，它因人而异。一个人不能机械地想出一些方式和方法，更不用说预先知道了。因为这样的知识只是集体性的，它来源于人类共同的经验。因此

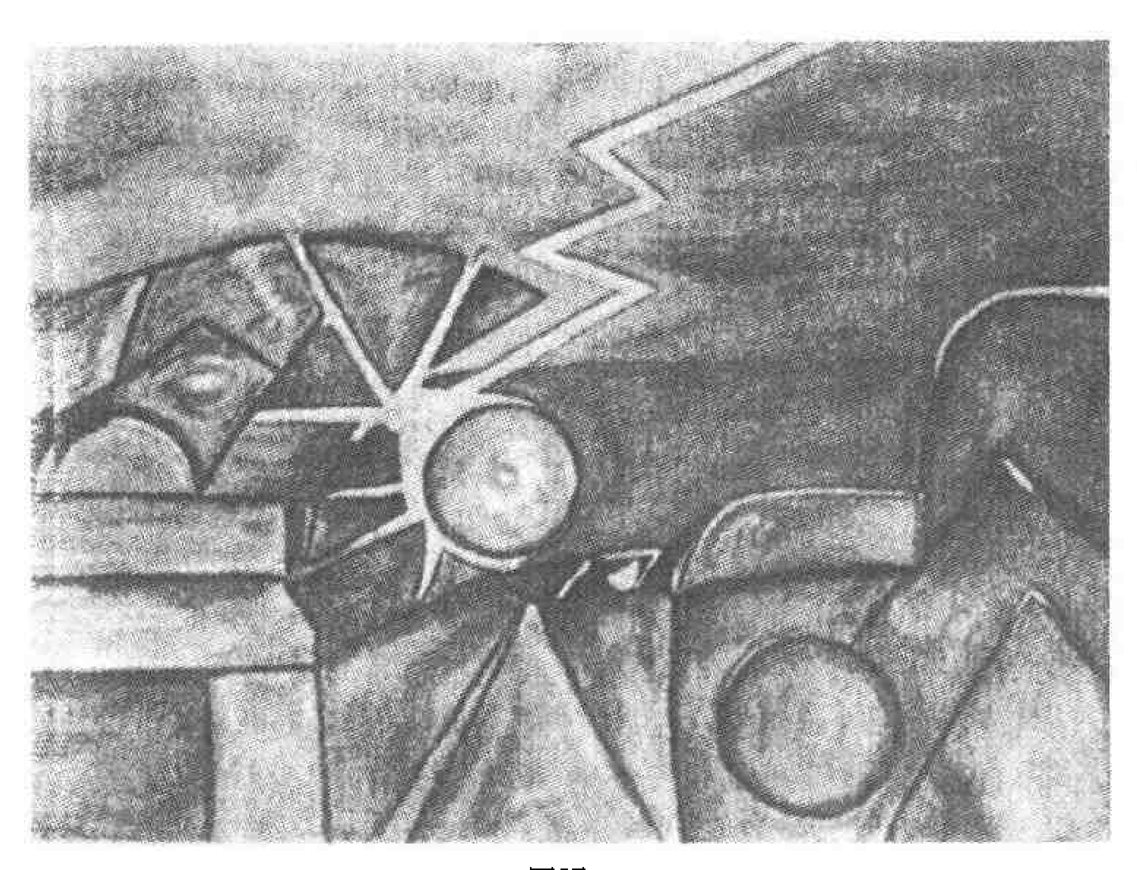
在个别案例中,就可能是完全偏颇的,甚至是绝对错误的。尤其在考虑到病人的年龄时,更应该从一开始就放弃应用那些现成的解决方法和连病人都已经知道的老套的规则。多年的经验告诉我不要预先就知道什么,也不要知道得太多,而是让潜意识引领我们。我们的本能已经无数次地企图驾驭生活的某个阶段出现的问题,而从来不对我们造成伤害。这不由得使我们相信一些转变过程其实很早就已经埋伏在我们的潜意识里,它只是在等待着被我们释放出来。

从X小姐过去的生活经历里,我已经观察到潜意识在如何利用病人不懂得绘画来巧妙地传达它的暗示。我还注意到一个事实:即那些礁石已经悄无声息地变成了卵。卵是生命的萌芽,它有着崇高的象征意义。它不仅仅是宇宙起源的象征,也是炼金术——古代自然科学——的象征,是中世纪炼金学家的炼金原体,是在炼金过程的最后一个阶段里,诞生圣灵的摇篮(荣格发现西方心理学的基础是炼金术——译者)。他是一个精神的、内在的、完整的人,在中国的炼金术里,把他叫做"真人"。

从这一线索里,我们已经看到了潜意识的解决之道,即个性化。个性化就是一个摆脱潜意识束缚的过程。它最有把握,其他的一切方法都只能是辅助性的、临时的权宜之计。但是以我当时的理解,我意识到这样做要特别小心,因而我建议X小姐不要让她的努力只停留在幻象上,应该试着把它们画下来。我不能预想结果会怎样,但这是很有意义的。因为如果不这样做,我可能会因为只是纯粹地帮助而早把她引到错误的道路上去了。由于缺乏艺术细胞,X小姐觉得这是一个相当困难的任务。因此在咨询时,我告诉她不管画出什么都不要奇怪,要利用她的想象力来克服绘画技巧的困难。我这样建议她的目的是为了促使尽可能多的想象落在画上。因为潜意识只有通过这种方法才能最大限度地显露出它的庐山真面目。我还提醒她不要拒绝明亮的色彩,因为以我的经验,生动的色彩可以吸引潜意识。这样就有了下面这幅画。

图画2分析

这幅画里,礁石再一次出现,有圆形的,也有三角形的。但是那些圆形的礁石不再是卵,而是完整的圆。那些三角形的礁石则在尖顶处闪着金色的光芒。其中的一个圆形礁石被金色的闪电击中,从它原来的地方跳了出来。画



图画 2

面上不再有巫师和魔棒。这幅画似乎已经看不到明显的绘画意图，它表现了一个不为自我意识所左右、一切顺其自然的过程。

X 小姐在画这幅画的时候，并不清楚自己将要画的是什么。从画面上出现的大海和布满礁石的海滩可以看得出来，她只是努力地重新想象原来的那个地方。那些卵变成了抽象的球体或圆，而巫师的介入也变成了一道穿透她潜意识状态的闪电。在这个转变过程里，她找到了炼金术中的金丹。它是圆形的，是"圣灵子"最开始的模样。从远古时代，人们就认为圣灵是圆的，传说灵魂也有一个圆的形状。僧侣黑德巴赫说，它不仅"和月亮一样是个球体，它的表面还布满了眼睛"。这个多眼的话题我们以后还会提到。这种说法极有可能与某种超心理学现象有关，即"光球"或者有着相当亮度的圆球状的发光体被当作灵魂，它就在世界上最遥远的地方。

画面中跳动的闪电曾被招魂术士和炼金术士用来代表相同的东西。传说摩西有一个劈石棒，被投入激流后变成了一条蛇。这个故事也许曾经触动过 X 小姐，并在她的潜意识里产生了回响。闪电意味着突然和意想不到，更意味着人的精神发生了脱胎换骨的变化。

鲍姆说，在火的闪光中孕育着至高无上的生命。没有闪电就不会有光，闪电具有改造一切的力量。“我希望在我庸俗的肉身里包裹着闪电，那么我就能净化和重塑我的肉身，使它闪耀出明亮圣洁的光芒。它不会再是那个野蛮粗俗的皮囊，它将是上帝的天使。”鲍姆还说，“水神墨丘利就诞生于火的闪光中。他本来是一个动物神。从撒旦的躯体中脱身而出，像一条燃烧着的、跃出洞口的火蛇，冲向盐神，宛如一道眩目的霹雳闯入神的本体，也好似一条气势汹汹、暴虐疯狂的蛇，要把他粗野的本性都撕扯成碎片。”在灵魂诞生的最初一刹那，兽性的身躯像被点燃一般获得了些微的灵光。

在这里，我还要提到的是鲍姆也曾把闪电与其他事物联系在一起，那就是四元(或四位一体)。这个提示在后面的图画中起着相当重要的作用。闪电或光，在四神或四元里沉淀凝聚，在中心处最后凝结成“一颗心”。当中央这颗心的光芒照进四神，四神的能量就在光中升腾起来，他们把光融入自己，在光的孕育中逐渐成长、壮大，变得生机勃勃，并热爱光。”闪电、十字架、精气或者“心”，仍然矗立在中央，他就是圣子。他是真正的圣灵，是我们这些基督徒崇拜和敬仰的第三个神。闪电变幻出十字架（闪电进入由四种物质或元素组成的四元，因此被分成了四部分。——作者)，它容纳了一切，原神在这里诞生了。它的意象为♁。不用问，想必你也已经知道：它就是永恒与时间，爱神与怒神，天堂与地狱。下面的一部分是◡，是第一原则，是粗野暴怒的本性，也是黑暗王国。上面部分的图案是♁，这是盐神(盐神具有凝固、稳定的形态，他是一切的金属和盐的起源，是基本物质的化身。——作者)。圆环顶部的十字架就是从热烈灿烂的火光中演化升腾，获得了终极喜悦和无所不在的自由意志的神圣天国。(见图形 2)

我有意用这么长的篇幅来讨论鲍姆有关闪电的话题，是因为它可以极大地帮助我们理解这些画的心理内涵。不过，只有在我们仔细研究了这些图画之后，它们暗示的某些东西才会变得清晰明朗。这里我必须提醒读者在以下的分析过程里要时刻记住他的这些观点。这些奇妙的观点可以帮助我们清楚地了解闪电意味着什么，闪电在我们这个案例里是一个什么样的角色。尤其需要引起注意的是最后一个，因为它与在病人图画里出现的许多非常关键的图案有关，即十字架、四元、曼陀罗，还有对应着地狱的图案下半部分，以及对应着光明的盐神王国的上半部分。对鲍姆来说，下半部分代表的是无边无际的黑暗。上半部分由盐神统领的王国则对应着第三原则，它是一个直观的、包含着基本物质的世界，是从第一原则发展演变而

来。十字架对应着第二原则，它是只有经过神奇的闪电或火的洗礼才能显现的神圣崇高的天国。鲍姆把闪电称作是“神威的再现”，“火的光辉发自圣神，代表着圣神的意志”。曼陀罗表示的是一个“自然王国”，它的里边是无穷无尽的黑暗。然而从另一方面来说，圣神的天国（即十字架——作者）里闪耀着光芒，它照进黑暗，却永远不会被黑暗吞没。生命从永恒的光中脱身而出，进入了他的主体，从此就有了自我的人格。

为了解释的更完整，我还要指出♁也是朱砂（硫化汞）的符号。朱砂是最重要的汞化物。从鲍姆赋予墨丘利的重要意义上来说，这两个象征符号的相同绝不是偶然的。有的学者还发现，实际上很难确定朱砂究竟是什么。唯一肯定的是在希腊炼金术里有过朱砂，它表示的是物质发生质变时的赤红状。希腊炼金学家左西莫斯曾说：“经过了前面的过程以后，你会发现金子变得像血一样火红火红的。这就是炼金术士的朱砂。”因为它的红色，人们常把它与炼金术里的硫彼此不分。但是酒红色的朱砂晶体却总是被归类在炭化物里，被认为是与所有红色或浅红色的红宝石、石榴石、紫晶石是一类的物质。它们都有光泽，看起来像发红的煤。另一方面，无烟煤被当作是不能燃烧的煤。这些互相对应的联系使我们明白了为什么炼金术里表示金、锑、石榴石都有同样的符号。金子♁是汞之后最重要的炼金物质，它与被当作是矿渣的锑享有相同的符号（锑的符号也是♁——作者）。从17世纪初人们就相信锑是一种全新的合成物质，是驱病消灾的万灵药。石榴石的符号是♁，⊖表示盐。一个十字的中央有一小圆⊕表示的是铜。医用的酒石酸符号是⊕，氧化钾酒石的符号是⊖⊡（也是⊡，一个标准的四位一体——作者）。酒石在容器的底部沉淀，用炼金术语讲就是底层世界，即地狱下暗无天日的深渊。

在这里，我不想对鲍姆的象征符号作任何解释。我想指出的是，在我们的图画里，一道闪电向着黑暗劈去，从沉沉的黑暗中弹击出一个圆球，圆球被闪电点亮。毫无疑问，黑色的礁石表示的是黑暗，即潜意识；大海、天空和女子身体的上半部分暗示的就是意识。这样我们就可以大胆地假设鲍姆的符号表示的就是相似的情景。闪电把圆球从礁石中解放出来，从而导致某种振动。然而就像巫师已被闪电代替一样，病人自己也已经被圆球代替。潜意识传达给她的信息是她已经不再需要意识的帮助来思考和画画，这使得画面上最开始的场景发生了转折性的变化。这样的结果与她不懂绘画有很大关系。在用这种方式绘画之前，她已经两次尝试过画出一个人跳跃起来的动

作，但是没有成功。她没有注意到第一幅画描绘的情景，即被困在礁石中的这个场面就已经是象征性的、非理性的，因此不能用一种理性的方法来解决。我对她提到过，如果觉得画人比较困难，那么可以用某种象形文字样的东西来代表。于是她猛然间恍然大悟，即那个球就是一个非常令人满意的一个人类个体的象征。这个念头不期地闪过她的脑海，完全是潜意识而不是意识的功劳。我们还注意到的是，这幅画里的球象征的是她自己而不是我。我是那道闪电，带有明显的目的性。因此对她来说，我只是一个从天而降的机缘，是一个像为众神传信的赫尔墨斯般的一个巫师。《奥德赛》里说："赫尔墨斯手持一个金光闪闪的魔棒，他随心所欲地挥舞这魔棒，向我们的眼睛抛下咒语，把我们从沉沉的睡梦中唤起。"赫尔墨斯是灵魂的创造者、梦的领路人。在接下来的图画里赫尔墨斯的4号有特别重要的意义。有的研究学者说"数字4是赫尔墨斯的专属数字，因为他是一个四面神。"

坦白地说，这幅画的构图并没有让病人觉得很受用。然而幸运的是，X小姐在作画时有两点发现，用她自己的话说，就是"理智"和"眼睛"。"理智"总是希望画出的画能是它应该的样子。但是"眼睛"却迅速地捕住它见到的画面，并使它落在画布上，这样画出的画与她本来的期望完全不同。她说，她的理智本想成为一道明丽的日光，温暖的阳光抚慰这个球，让它重获自由。但是眼睛却偏偏钟情于风狂电闪、危机四伏的黑夜。这些领悟可以帮助她了解她绘画工作的实际效果，并且承认这的确是一个客观的、不受意识左右的精神过程。

对任何一个精神病学专家，如弗洛伊德学派的人来说，在这幅画里除了可以看到病人有强烈的压抑以外，很难有其他发现。但是即便有任何压抑的话，它也与意识无关。压抑理应在一开始就为潜意识而不是意识所操纵和控制，因为人的意识总是喜欢把个人眼花缭乱的生活当作是十分有趣的事情。我们还可以思考一下人类的本能。它是潜意识最原始的动力。我们可以想象，如果它被无情地抑制或者被来自相同潜意识的力量阻断而不得不会退到它原来的地方，那该会是什么后果。不过，我们在这里讨论压抑于事无补，因为我们知道潜意识会义无反顾地直奔它的目标，它并不是要促成两个彼此分离的灵魂的结合，它要使一个个体成为一个完整的存在。因此我特别强调完整（在图画中是用球来表示的——作者）就是人格的本质。下面我要讨论的是闪电。

病人有关闪电的联想表示的可能是直觉，因为直觉的出现常常就像一

个闪光。我们有许多理由认为X小姐是个感觉型的人，她自己也觉得是。直觉是“较低级”的机体机能。从这个词的本意来讲，它有摆脱束缚、释放紧张的作用。根据以往的经验，我们知道这种“较低级”的机体机能总是会补充、校正和平衡“较高级”的机体机能，同时又不服从意识的指挥。因此与意识相比，它总是那样生动鲜活、真切自然。即使在感觉的王国里任意驰骋，它的自主性和自发性也不会有很大程度的改变。它源于自性(Self)而不是自我(Ego)，因此它会像闪电一样出其不意地冲击意识，并时不时地带来压倒一切的后果。它会把自我甩在一旁，精心营造一个超机体的存在：一个完整的人，一个既有意识也有潜意识的、远远超越自我的个体。这个自性是存在着的，只是一直在沉睡而没有被唤醒。正如涅兹赫的“石头里的意象”所说，“这个石头、这个炼金石的秘密实际上就是原始物质。在这个石头里沉睡着墨丘利神和圣子。”我的病人对所有这些都一无所知。我自己知道这些也是在明白了圆环象征的就是曼陀罗(曼陀罗是古老的宗教象征之一，在心理学意义上它代表着人的整体精神——译者)之后。在这种情况下，我不可能曾经有意无意地向她透露过这些炼金术知识。这些画确实是潜意识的创作，那些不太紧要的地方则是意识方面的东西(如风景这个主题)。

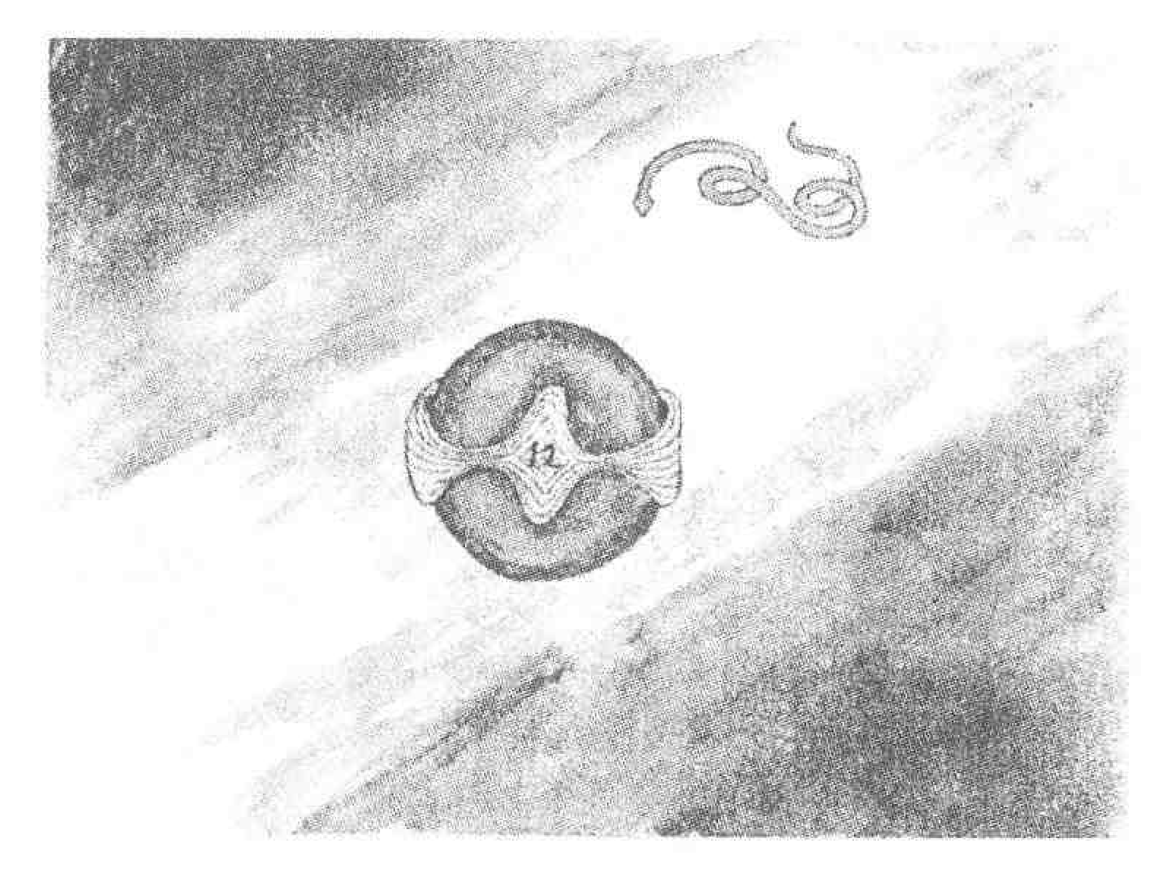
尽管这个中心发红的球和金色的闪电是这幅画的重点部分，我们也不该忽视其他的几个卵或者球。如果那个球代表的是X小姐自己，那么我们可以以此推想另外的那些球就是其他人，极有可能就是她的闺中密友。这两幅画里，另外两个球都十分清楚。因而我不得不提到的是，X小姐有两个女性朋友。她们智趣相投，保持着终身的友谊。她们三个人像被命运连在了一起，她们扎根于共同的土壤，也就是对所有人都是相同的集体潜意识。可能就是因为这个原因，在第二幅画里，明显地暴露出潜意识黑暗的特点和抵抗意识力量的愿望。还应该提到的是，第一幅画里尖尖的金字塔在这幅画里再次出现，而且极为突出地在顶尖处描画了被闪电照亮的金色，我把它们看作是潜意识的内容触摸到了意识的曙光(尽管我们以严肃的态度谈论了许多潜意识如何顽强抵抗转变为意识，我们仍然必须强调潜意识具有向着意识倾斜的倾向，这种倾向就是一种向意识转变的冲动——作者)。与第一幅画相比，这一幅用了许多生动明朗的色彩，如红色、金色。金色代表阳光、高贵、神圣，与炼金术里的金子异曲同工。

前面已经提到过，我那时并没有向X小姐灌输过这些概念。原因很简单，因为我自己对此也一无所知。我反复强调这一点是因为第三幅画描画的

正是炼金术。

图画 3 分析

第三幅画与前两幅画一样也是随性画出来的。引人注目的是它明朗的色调。一个有着酒红色边线的深蓝色的球体在云雾中自由地漂浮。环绕着球的中央起伏着一条银练。X 小姐说这是为了使这个球能够被两股对等的力量平衡。在球的右上方，游动着一条有金环的蛇。它的头朝向圆球，很明显这是第二幅图画中金色闪电的延续。在银练的中央有一个数字 12。我们觉得这条银练在以极快的速度振动，因而这也是一个波的图案。它就像一条不停地波动着的条索带动这个球体在飘渺的空间中漂浮。X 小姐把它比作是土星的光环。但是与构成土星光环的那些已经衰变的漂浮物不同，X 小姐的光环将在未来变成像木星的卫星一样。她把银练中黑色的线条叫做“力的轨迹”，它们代表运动。我问 X 小姐：“是这条银练的振动让球浮起来的吗？”“当然。它们是上帝的信使、墨丘利的翅膀，那银色的东西是汞。”她立刻又接



图画 3

着说："墨丘利（因其流动性被炼金术上以此命名——译者）就是阿尼姆斯，是理智和精神。他从球的里面来到了外面，像一层面纱掩盖真实的人格。"我们暂且不谈她后面讲到的这些，让我们先来领略一下这幅画展示的更加广阔的背景和意义更丰富的内涵。

X小姐在画这幅画时，觉得她从前做过的两个梦一直萦绕在她眼前。这是她生活中的两个"大"梦。我曾经讲过非洲土著人的梦境生活。她就是从那些故事里懂得了"大"的意味。这已经成为了一个表示原型梦境的一种口语式的说法。实际上，我们知道它极其超然神秘。X小姐在这里表示的就是这层意思。几年前，她做了一个大手术，在处于麻醉状态的时候，她走进了这样的梦境：她发觉世界是一个灰色的球，一条银色的带子以它振动的频率绕着赤道旋转，圆球渐渐地被隔离成凝固的和气化的两个交错的区域。在凝固区出现的数字是1—3，但是数字在逐渐地升向12。这些数字代表的是"节点"，或者在人类历史发展进程中发挥过重要影响的"伟人"。"数字12表示的是最重要的"节点"或者更杰出的"伟人"（仍未出现），因为12意味着发展过程中的最高点或者转折点。"（X小姐是这样说的）

另一个梦要比这个梦提早一年：她看到天空中有一条金蛇，它在拥挤的人群中寻找着牺牲。它找到了一个年轻人，他满脸忧伤随金蛇而去。这个梦不久以后又出现一次，但是这一次蛇选中了做梦者自己。人群用怜悯的目光注视着她，但是她却为自己的命运感到骄傲。

X小姐出生在刚刚过午夜的时刻，所以几乎不能肯定她来到这个世界究竟是28号还是29号。她父亲过去常逗她说她肯定是在那一时刻之前出生的，因为她刚刚是在新的一天开始的时候来到这个世界的。因此，人们都认为她出生在24点。她说12这个数字意味着她生活的顶点，这样的状态才刚刚到来。也就是说，她感到在她获得真正自由的时候，她的生命才达到顶峰。这的确是一个获得新生命的时刻，但它不是梦者而是自性。我们必须牢记这一点。

这里还要讨论一下这幅画蕴涵的背景。首先必须强调的是病人说画这幅画的时候，她感觉自己达到了人生的顶点。第二，有两个"大"梦融人了这幅画，使它的意义更为深远。在第二幅画里，跳跃出来的球在这幅画里进人了明亮的空间，向着天堂升去。地球上沉沉的黑夜在这幅画里也消失了，愈来愈明亮的色彩意味着意识在觉醒，即意识已经获得了真正的自由。病人已经懂得漂浮的球体象征着"真正的人格"。然而到目前为止，我们还是不太清

楚她是怎样明白自我和“真正的人格”之间的关系的。她无意中选中的这个词竟然不可思议地与中国的“真人”不谋而合。“真人”或“完人”最接近炼金术里的方形石。正如我们在图画 2 中分析的，墨丘利既是方的又是圆的。在这幅画里，X 小姐冥想出的墨丘利的翅膀就十分准确地表示出了这种关系。

对炼金学家来说，一个个性化的过程就如同一个创造世界的过程。人就是一个微观宇宙，是一个完整的微型世界。从图画中，我们看到人类什么样的品质投射着宇宙，是什么样的进化过程可以与世界和神的创造相提并论，那就是“自性”的诞生。自性就是一个微型的宇宙。正如中世纪的研究者以为的那样，人类的理性与经验并不能够建构一个可以与宇宙相对应的世界。相反，只有人类的不可言说的完整的精神与灵魂才能做到。它不仅仅包括人类的意识，也包含着深远无边的潜意识，因此人们很难用言语来描述它。微型宇宙这个词表明人类存在着共同的、一致的心理直觉，即“完人”，就像至高神一样，它和整个世界一样伟大。病人麻醉时的梦里也出现过与宇宙、伟人相关的主题，那些振动中产生的“节点”就是历史上重要伟大的人物。早在的 1916 年，我就看到过一位妇女用图画示意出来的类似个性化的、创造世界的过程。（见图形 1）

画的左面，从一个未知的源头落下三颗圆珠，它们渐渐地变成了四条线，或者两组线。这些线移动着，变幻出四条分割的路径。它们每间隔一段后就互相交叉，出现一个节点，最后形成了一个振动系统。这位女士说，这些节点是“那些伟大的人物和宗教的创始人”。很明显，这与我们图画中出现的概念相同。我们可以把它叫做原型，因为它有着像世界的周期、世事的转换、神和流传万世的圣贤等这些宇宙概念。潜意识自然不能够从意识的思考中产生出这些意象来。这些意象源于人类自古以来的心理积淀，像琐罗亚斯德教的世界周期，像瑜伽和印度教的神都是这些意象的体现。

病人图画里的那些节点隐藏着潜意识的神秘数字，这些数字并不那么容易解释。据我所知，在数学现象里有两个阶段：早期阶段是数字 1—3，较后阶段的数字是从 3—12。12 是 3 的四倍。我想到这时我们已经与玛利亚定理不期而遇，即 3 和 4 的两难推理。以前我曾经多次讨论这个问题，因为它在炼金术里有非常重要的意义。下面我试着分析一个炼金术里四部曲式的转变过程。它一共有四个阶段，每一阶段包括三个部分，这与黄道 12 宫共有四组变化十分类似。数字 12 不仅对个人来说具有非同寻常的意义（病人出生时的时辰），而且暗含着时间的转换。因为黄道带中的双鱼宫已经走到了

第十二宫，接近了最后的终点。这不由得使人联想起古老的传说："圣父用十二个父性的天使引诱半是女身半是蛇身的爱母，爱母生下十二个母性天使，从心理学的意义上来讲，她们就是这些父性天使的影子。这十二个母性天使被分成四伙，每伙三个，对应着天堂里的四条河。她们围着圆圈翩翩起舞。"我并非无缘无故地把这些看似毫不相干的东西联系到一起。因为它们都有一个共同的根基，即集体潜意识。

墨丘利通常的象征是一条蛇。在我们的图画里，它变成了一条绕着世界旋转的索带。墨丘利在炼金术里就是一条蛇或龙。然而奇怪的是，这幅画里的蛇却和球保持着距离，它的头朝向球，好像要向它俯冲下去。病人已经讲过，球靠着一对互相抗衡的力量在空间中漂浮。水银表示的就是这两对力。根据古老的传说，赫尔墨斯有两面性，他是自己，也是自己对立面。赫尔墨斯是巫师，也是巫师的上帝。在他的魔杖上有两条蛇绞缠着。在我的分析工作开始之前，病人图画里蕴涵的这些原型概念已经给我留下了深刻印象。

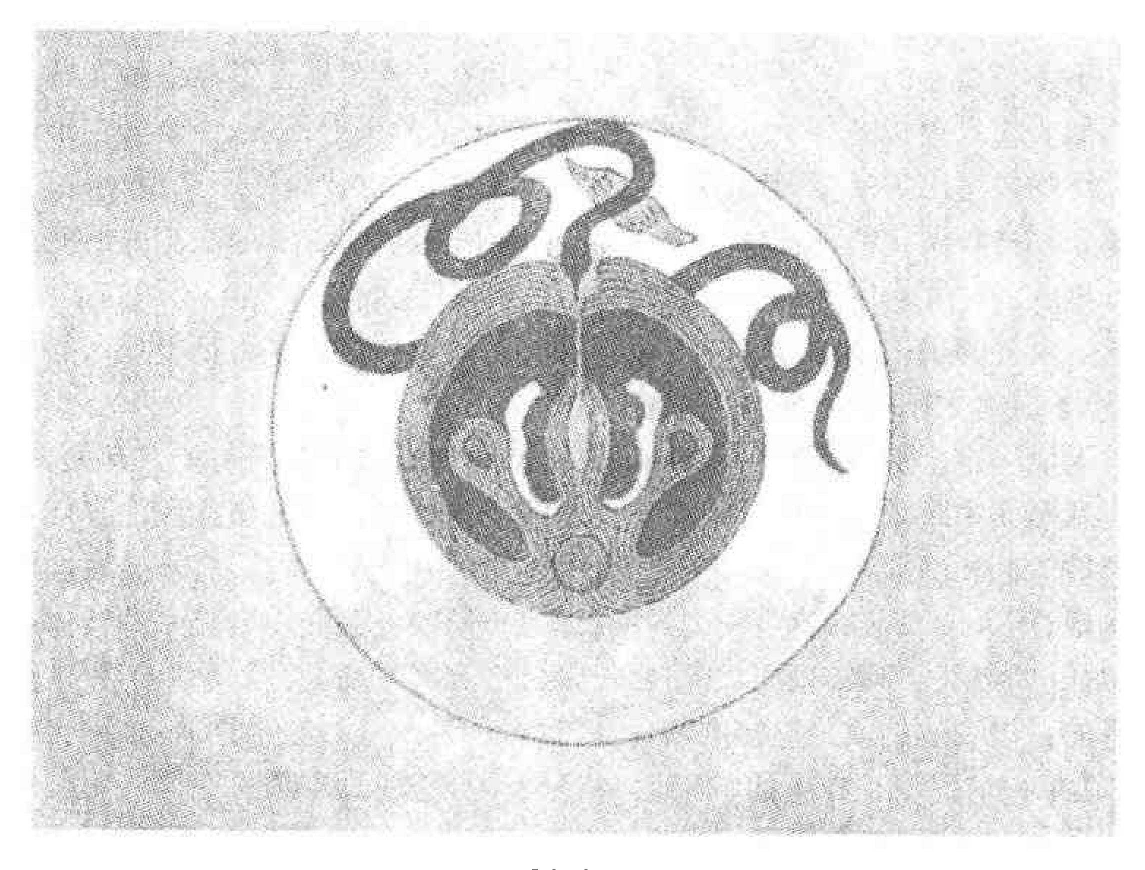
这个被水银环绕的球，它最初的样子大概就像一颗被一条蛇缠绕的卵。但是在我们这个案例里，象征水银的蛇却被水银分子的平面振动代替。这看起来就像一个智者、自性或者它的象征被一条水银蛇缠绕。与病人描述的差不多，"真正的人格"被掩盖了，也许这和在天堂里被巨蛇盘绕的夏娃有些相似。在水银带的振动中，我们可以看得出某种不安，就像一个悬在半空的漂浮物传达出的紧张"盘旋啊盘旋，痛苦无边"。对炼金学家来说，水银就是墨丘利神物质化的具体体现。在曼陀罗里中心点就是墨丘利，正方形就是被分离成四种元素的墨丘利。它是世界的灵魂，是《奥义书》中生命的本原。它既是世界的最中心点，同时也包容了整个世界。就像水银是墨丘利的化身，金子就是太阳在地球上的化身。

人们一定会惊异于这种现象，即炼金术里原始物质总是与圣灵有关。同样，从礁石中跳跃出来的球代表着灵魂的完整这一抽象的概念也让我们觉得奇妙。地球，尤其是巨大冰冷的礁石就是物质世界的缩影。有着金属性质的水银，病人说表示的就是阿尼姆斯(思想、理智)。我们也会把一些气体类的象征(如空气、呼吸、风的意象)当作是自性和阿尼姆斯。"石中无石"这一古老的俗语表达的就是这样的两重性。这是一种相互对立的性质。如同光一样，在某种情况下是粒子的，在其他情况下则是波，而本质上在同一时刻它们两者都是。这不由得使我们联想到潜意识的那些令人匪夷所思的品性：他们不是意识的创造，也不受意识的控制，是灵魂身不由己的展示，它不受意

识的干扰，可以无拘无束地尽情表达自己。墨丘利同时具有金属和气态的特性，它的两重性与圣神的象征非常类似。虽然有身形，却实际上是金属物质。人们会得出结论，即潜意识通常不仅会把精神和物质看作是彼此相当，而是根本上就是相同的。这和人类的意识忽而把精神物质化，忽而把物质精神化形成了鲜明的对照。从画面上看，漂浮的球体很明显有两重意义，这可以从两种带有象征意味的颜色上反应出来：红色表示鲜血和热情，其心理意义就是灵魂进入了肉体。蓝色代表的是精神（意志或理智）。鲍姆说，深蓝与绿色混合在一起象征着自由解脱，它表示的是一个神圣光耀的新生灵魂。在鲍姆的曼陀罗的外围是红色，预示着走向黑暗的深渊。

图画4分析

第四幅画有了重大变化。球体分成了两部分：一层外膜和一个内核。在第二幅画里，圆球内的云雾状的红色在这幅画里已经形成了一个界限分明、有着三重意义的结构。原来属于水银练的"力的轨迹"现在环绕着整个内核，



图画4

暗示着兴奋激动已经不仅发生在外部，现在已经开始震撼最深处的内核。X小姐对我说，"这里发生着一种剧烈的内部活动。"这个有三部分内容的内核可能表示的是女子的生殖器，它看起来就像一个正在受精的幼芽，精子正在刺破核的外膜。精子在这里表现出的是一个墨丘利式的蛇。它通体黑色，使人感觉阴森森的，隐藏着不怀好意的猥亵企图。但同时它却有一对墨丘利的金色翅膀，以及墨丘利的气态属性。炼金学家就曾用有翅膀和没有翅膀的龙来表示墨丘利的两重性，他们把前者称为雌性的，后者称为雄性的。

在这幅画里，蛇其实并不完全表示的是精子，准确地说是阴茎。两个银色的花瓣样的部分可能是某种受器，半月形的部分就是太阳的种子(金)将来生根栖息的地方。在卵巢样的图案的内部有一个紫蓝色的小环，它的颜色也表明它同时具有两种特性：精神的和肉体的。这条蛇还有一圈浅黄色的光晕，显示着它的神圣。

谈到这幅画的背景时，X小姐特别强调说，第二幅画里那条水银练子让她颇感为难。她觉得银色的东西应该放在内部，力的线条留在外面形成一条黑蛇，围绕整个球体。开始时她把这条蛇看作是一个企图破坏球体完整的威胁。在蛇刺破核的外膜的地方，她画了一些火花。X小姐觉得这个火花应该是这个球的防御性反应，她本来想画的效果是蛇的袭击被击退了。她把它素描了一下拿给我看，同时又说，她的"眼睛"却并不喜欢这样画。她觉得左右为难，不知道该如何处置这条蛇，因为它的性象征对她来说实在太明显了。于是我告诉她，"这很平常，你不必拒绝它"，并给她看了一个男子作的类似的一幅画：一个黑色的阴茎样的东西从底部刺入了一个漂浮着的球体。X小姐后来说："我突然一下子明白了这是一个更加没有意识参与的过程。"这表明她已经意识到性并不是生活的首要法则。"自我并不是中心，它遵循着自然的法则，我在绕着太阳旋转。"随即她就接受了蛇是发展过程里必经的一部分。她很快就完成了这幅画，而且觉得很满意。唯一仍然让她觉得困难的是，她觉得"必须把蛇丝毫不差地摆放在最顶端的最中间位置，只有这样她的"眼睛"才会觉得满意。很明显，潜意识只有在最顶端、最中间这个重要位置上才能满足。与我给她出示的那幅男子的画不同，对一个女人来说，一个发自潜意识的危险是来自上部的，来自上天的，象征着精神、智慧的阿尼姆斯；对于一个男人来说，危险则来自阴晦的世界和女人，也就是象征着激情、肉体的阿尼玛。蛇在这里与我们以为的不同，它不是一个性的问题，而是一

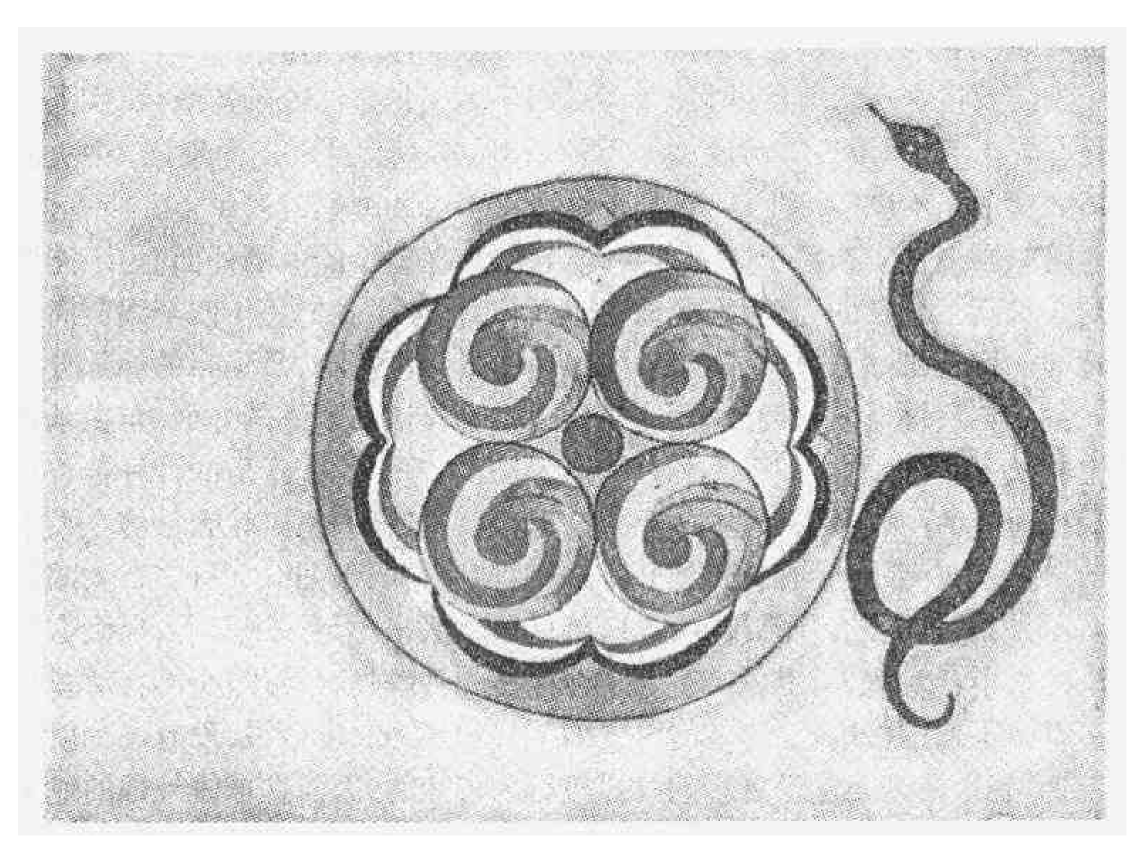
种气的象征，是成为神的墨丘利。它只会出现在较高层次的转变过程里。它并没有被压抑，只是还没有一个实体。

X小姐还觉得这是一幅具有转折意义的画，这幅画让她感到特别困难。她这样想不是没有道理的，因为如此真实又如此重要并被爱戴的自我，被无情地甩到黑暗之中去。然而忘却自我，让灵魂自由地游走并不是要寻找虚无，无论冥想、默祷、瑜伽，还是打坐，放逐自我都是所有追求更高一层精神灵魂的过程中不可或缺的一个方式。但是，在这个案例里，自我的隐退并不是有意为之，它是一个不期然发生的事情。除非自我欺骗，人们不能否认让自我消失会带来什么样的精神享受。

病人在这时候进入一种忘我的状态，具有极其重要的意义。但是，自我的暂时隐退只是给等待已久的潜意识表现的机会，自我最终还是要回到意识中来。但是由于潜意识包含着像白昼与黑夜、光明与黑暗、善良与邪恶、积极与消极等矛盾的对立面，个体必须牢牢地把握，使得自己免于陷入灾难性的精神失衡之中。这种把握只能靠自我的意志力来实现。这也是自我最伟大、最无可替代的意义。但同时这种意义又只能通过与潜意识的整合才能实现。在我们的身上，既有光明又有黑暗，白昼如此之长，黑夜就不应短暂。人的意识永远向着更高深、更宽广的领域探索，其势不可阻挡。在它前进的过程里，意识的进步不应以摧毁人格为代价。

图画5分析

X小姐说，这幅画完成的过程比较顺利。球和蛇已经分开。蛇在向下沉，而且似乎已经不再有威胁。球里的内容更加丰富多彩，看起来好像开出了生动鲜艳的花朵。不仅如此，它的内部也发生了某种分化，内核分成了四个部分。这显然不是一个像有X小姐这样教育背景的人有意创作出来的。一个分阶段的过程，或者一个包含了四个部分的中心象征由来已久，从郝若斯的四子、圣经里的四个六翼天使、鲍姆的被闪电（蛇）激发出的十字架，到炼金术里的四步阶段和四种物质，每一个四元都有一个使它们统一在一起的个体。在这幅画里，就是位于四部分中间的一个绿色的圆环。每一部分都互不相干，但是又全部都形成了一个向左旋转的涡流。一般来说，很有可能向左旋转的运动表示的是趋向潜意识的运动，向右旋转（顺时针）的运动表示的是趋向意识的运动。一个是不祥的、邪恶的，另一个是正义的、得体的。在



图画 5

西藏，逆时针方向转动的卐是本教和黑色魔力的象征，因而人们在膜拜时必须沿着顺时针的方向在佛塔周围绕行。向左方旋转的涡流卷人了潜意识的漩涡；向右方旋转的涡流则表示的是从潜意识的混乱中脱身而出。在西藏向右旋转的卍就是佛教的象征。

对 X 小姐来说，这幅画表现的是一个意识开始分化的过程，以她自己丰富的心理学知识，她把这四部分比作是意识的四个基本功能：思维、情感、感觉和直觉。然而她注意到，这是四个相同的部分，这四个功能却并不相同。如果这四个部分表示的不是四个意识功能，那么他们代表的又是什么呢？我怀疑除了这四个功能以外，它们还有其他更丰富的涵义，它们表示的也许不是四个功能，而是四种功能最原始的组成形式。在这幅画里，我们看到了四元，4 的原型。它表明一个潜意识的内容开始进人了意识。自古以来，有关这个原型已经有数不清的解释。在一些创世纪的神话里也经常暗含着这一潜意识的原型。如果一分为四的曼陀罗表示的是一个向意识转变的过程，那么我想我就不必去追究向左旋转的涡流有什么样确切的涵义。蓝色代表着气和灵魂，向左旋转的涡流表示的就是潜意识越来越强的影响。或许我

们也可以把它看作是对象征着感情的红色的一种精神补偿。

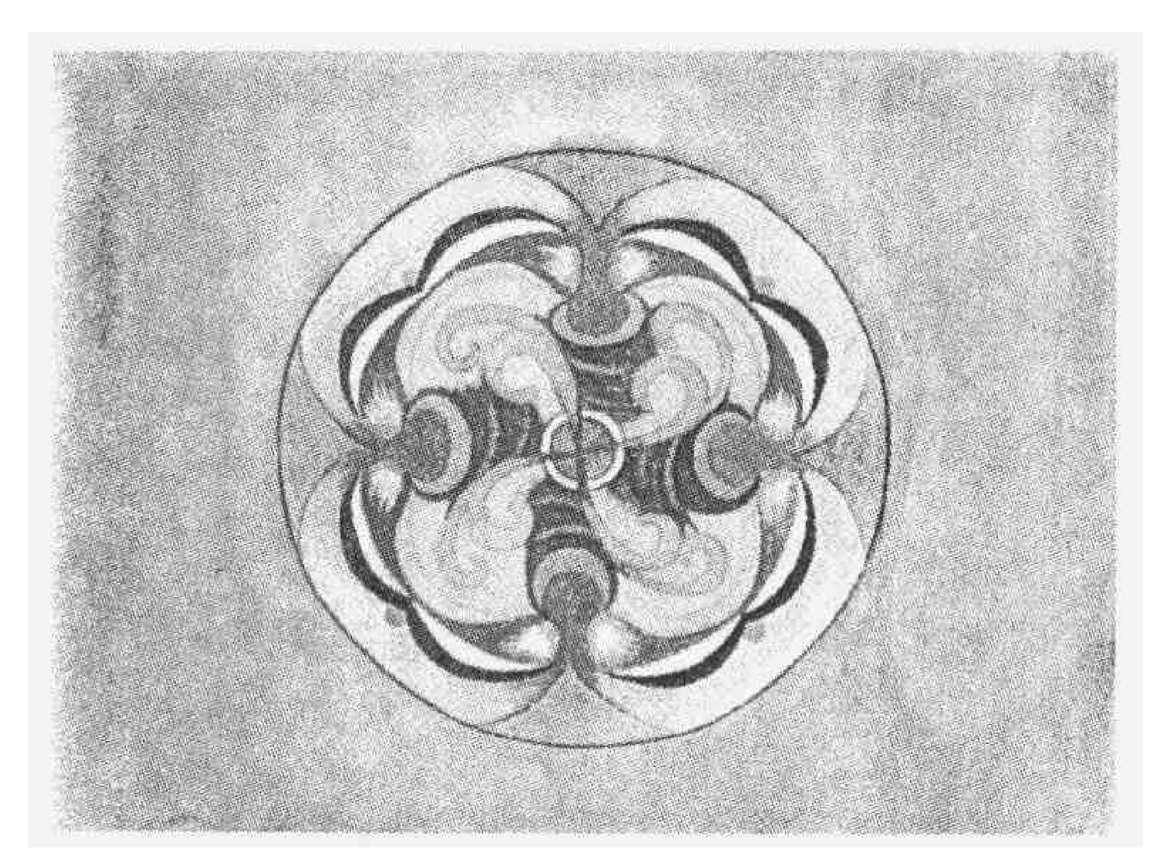
曼陀罗本身有着鲜红的色彩，但是四个涡流却是冰冷的监绿色。病人说这是水。这与左旋可能也不无关联，因为水是潜意识最常用的象征。中央的绿环表示的是地狱般的生活，也是炼金过程中最混沌的时候。

这幅画里让人迷惑不解的是黑蛇，它游离在整个圆球的外面。为了能够达到一种真正意义的完整，它应该在里面才对。如果我们关于四个涡流向左旋转的假设是正确的，那么蛇代表的灵魂中最深不可测、最黑暗的一部分就应该是涡流最终要前往的地方。这样蛇似乎不应该在整体的外面。与在基督教中的魔鬼撒旦一样，蛇代表的是阴影，是我们这个时代经历的种种苦难和浩劫投射下的阴影，是人性中的邪恶。因此，一旦我们想到蛇表示的令人不悦的象征，我们就会明白把它纳入一个精神完整的象征中会有多么大的困难。但是如果假装把邪恶排斥在外，用这种方法来拒绝正视邪恶，那么这种做法也太不合时宜、简单可笑了。这纯粹是一种鸵鸟政策，丝毫不会对减少邪恶有一丁点的作用。恶是善的对立面，它是必要的。可以说，没有恶也就不会有善。想生活在完全没有恶的世界里是不可能的，因而在球体外部的蛇表达的是我们传统观念中恶应处的位置。这幅画的背景是羊皮似的苍白色。下面这幅画则与它完全不同。

图画6分析

这幅画的背景是阴郁的灰色，但是曼陀罗却是非常生动鲜明的明红、绿和蓝色。只是在红色的外膜要接近蓝绿色内核的地方，红色才变得像血一样深红，浅蓝才变成了深蓝色。在前一幅画中消失的翅膀，出现在深红色的脖颈部位。但是最令人触目的是向右旋转的卍的出现。（在这里我有必要说明这幅画作于1928年，那时整个世界对它的内涵并不像后来那样了解。）绿色表示的可能是一种植物，但同时它仍然有上幅画中四个涡流具有的波浪形状。

在这个曼陀罗里，红色、蓝色、外部、内部在一步步地统一融合。但是同时，可能是背景已经变得越来越黯淡，朝向右的旋转表示的是努力地向着意识的光亮中爬升。黑色不见了，但是它把它的黑暗渗透进了整个背景。为了抵抗黑暗，曼陀罗里出现了一种朝向光明的运动，其意图明显地是要把意识从黑暗的背景中拯救出来。这幅画还与X小姐几天前的一个梦有关：她梦



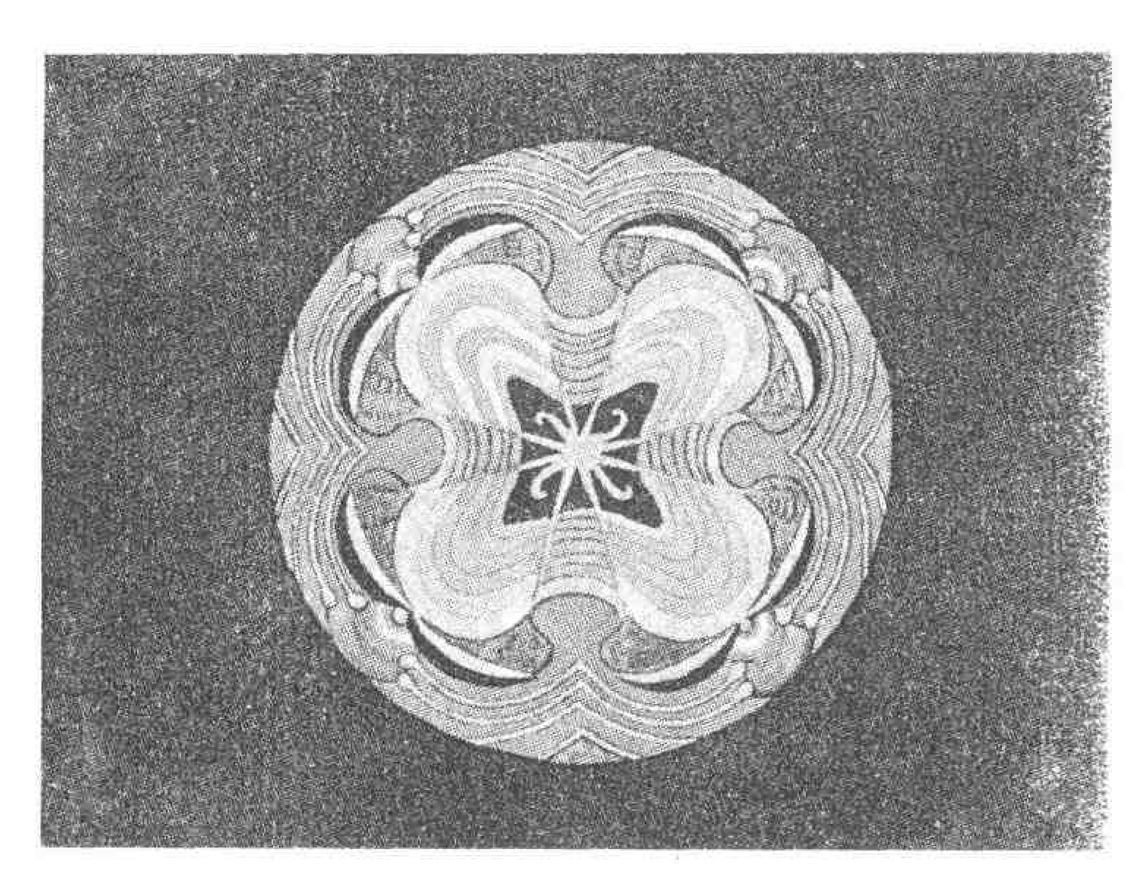
图画 6

见自己从乡下度完假回到城里，但是她吃惊地发现在她工作间的中央长出了一棵树，她想："房间里虽然很热，但是它有厚厚的树皮，应该会受得了。"树在这个梦里代表的是母性，它和曼陀罗里的植物有关。突然长出的一棵大树意味着向右旋转的运动使意识上升到一个较高的层次或更自由的状态。在炼金术里，哲学树也是一个炼金术的过程，即个性化过程的象征。

"厚厚的树皮"在曼陀罗里的表现是一层保护性的外皮，它像黑鸟的翅膀一样保护着曼陀罗的内部不受外部的影响。红彤彤的像是被伸长的脖颈部分表示的是阴茎，象征的是感情要进入内部。很明显，它们意味着要激活和丰富盘桓在那里的精神。这种精神当然与人的思想意识无关，与外膜所说的灵魂物质"精气"有关。用现代词汇来说，就是与"灵魂生活"有关。

图画7分析

第七幅画转入了黑夜。除了曼陀罗以外，整张纸都被描成了黑色。所有的光似乎都集中到球体里。曼陀罗的色彩虽然不像以前那么明亮，但是却变



图画 7

得非常密集。尤其引人注目的是，让我们害怕的事情终于发生了：黑暗穿透了曼陀罗到达了中心位置。不论蛇还是阴暗的背景，它们黑暗的色彩都被吸入了内核。但是为了抵消这种黑暗，从画面上我们也欣慰地看到，从曼陀罗的中心向外放射出了金色的光芒。光线形成了一个对称的十字形。由四个向右旋的钩子组成，代替了前面图画中的法轮。但是由于中心位置已经被黑暗占据，螺旋形向上的旋转运动似乎也走到了尽头。然而另一方面，墨丘利的翅膀却发生了明显的分化。这可能是在表明，球体有足够的力量使自己保持漂浮而不至于沉浸到完全的黑暗之中去。分布成十字型的金色的光线把四部分联结到了一起，在画面上形成了一种内在的牢固的结合。它可以抵抗已经安身于中心位置的黑暗势力的破坏性影响。对我们来说，十字形状总是与苦难相连，所以我们也许可以推测出这幅画多多少少地表达的是一种在孤寂的黑暗深渊中无依无靠的痛苦感觉。曼陀罗中许许多多波浪形的一层层的线条表示的可能是外皮。它们与内部的结合有着同样的作用，即保护曼陀罗不受来自外部的影响。这些皮层可能与 X 小姐梦里的那棵有着“厚厚树皮”的树存在某种联系。它们同样为了使曼陀罗的内部免受蛇代表的黑暗力

的分裂的影响。同样的意义在荷花的花瓣和洋葱皮上也有所体现:外部的皮层在干枯萎缩,但是它们却是在保护娇弱的内部。这一点也有助于我们理解莲花座上的印度神和佛。

再回到我们的曼陀罗来。原来的四个涡流在图画的中心彼此结合,形成了许多波浪状的四边形。在最外面的一层有一些金色的点,放射出彩虹般的色彩。它们是孔雀眼睛的颜色。它们在炼金术里表示的是即将得到最后结果的前面一个炼金阶段。鲍姆在谈到爱的渴望和色彩的美妙时说,所有的颜色都会出现,它们看起来五彩缤纷。在我们的曼陀罗中,彩虹般颜色从红色部分放射出来,象征着炽热的感情。这种颜色现象是因为出现了对神奇事物的想象,即一个奇妙的纯粹的生命诞生了。

鲍姆和X小姐都全神贯注在同样的精神现象里。尽管鲍姆的许多观点都出自炼金术,但是他的工作是建立在实验的基础上,他研究用的语言表达出的与精神类似的某种过程已经重新被现代心理学证实,如积极想象、梦都是一种可以产生出相同模式和效果的自发的精神现象。下面的梦就是一个很好的例子。有一位病人梦到:她站在一个画室里。那有一个桌子和三把椅子。一个站在她身边的陌生男人请她坐下。她同意了,就去取放在远一点位置的第四把椅子。她在桌旁坐下,开始翻看一本书。书里有些红蓝色管子的图案,像是一个建造房屋的游戏。她突然觉得有其他事情要做,就离开画室走进了一个黄颜色的房间。这时候暴雨倾盆,她赶紧跑到一棵绿色的月桂树下躲雨。桌子、三把椅子、邀请、取回第四把椅子、管道、建造房屋,所有这些暗示的都是一个创造的过程。这个过程包括几个阶段:红色与蓝色的混合,然后是黄色与绿色。这四种颜色表示四种物质。从心理学意义上讲,这个四元指的是意识的不同功能,其中至少有一个是用来表示潜意识的。在这个例子里,就是绿色,它代表的是感觉功能。因为在病人的眼里真实的世界极其复杂,让人摸不着头脑。这个"较低级"的功能,因为是潜意识的,可以较容易地被集体潜意识影响,从而可以跨越意识与潜意识之间的鸿沟,构建起沟通它们的桥梁。这就是病人用月桂树来表示"较低级"功能的深层原因。这个梦里的月桂树与X小姐梦中长在房间中央的树有着相同的意义。在古老的传说中,月桂树是圣女玛利的象征,是所有妇女的典范,就像克里斯是男人的典范一样。用这种观点来解释月桂树,它表示的应该是"自性"。

回到我们的曼陀罗来。那些在"脖颈"末端的金色线条概括的是精子的图案。它有生殖意义,意味着四元将会重新获得一种新的、更加独特的形

式。从这一特征我们可以理解后面画中出现的那些从中心发出的金色光线，可能表示的就是一种内在获得的光明。

在完成这幅画之前，X 小姐做了这样一个梦：我呆在父亲的房间里，但是母亲却把我的床从靠墙的位置挪到中间，并且她自己睡在上面。我气愤极了，把自己的床又挪回原位。床罩是红色的，与这幅画中的红色一模一样。

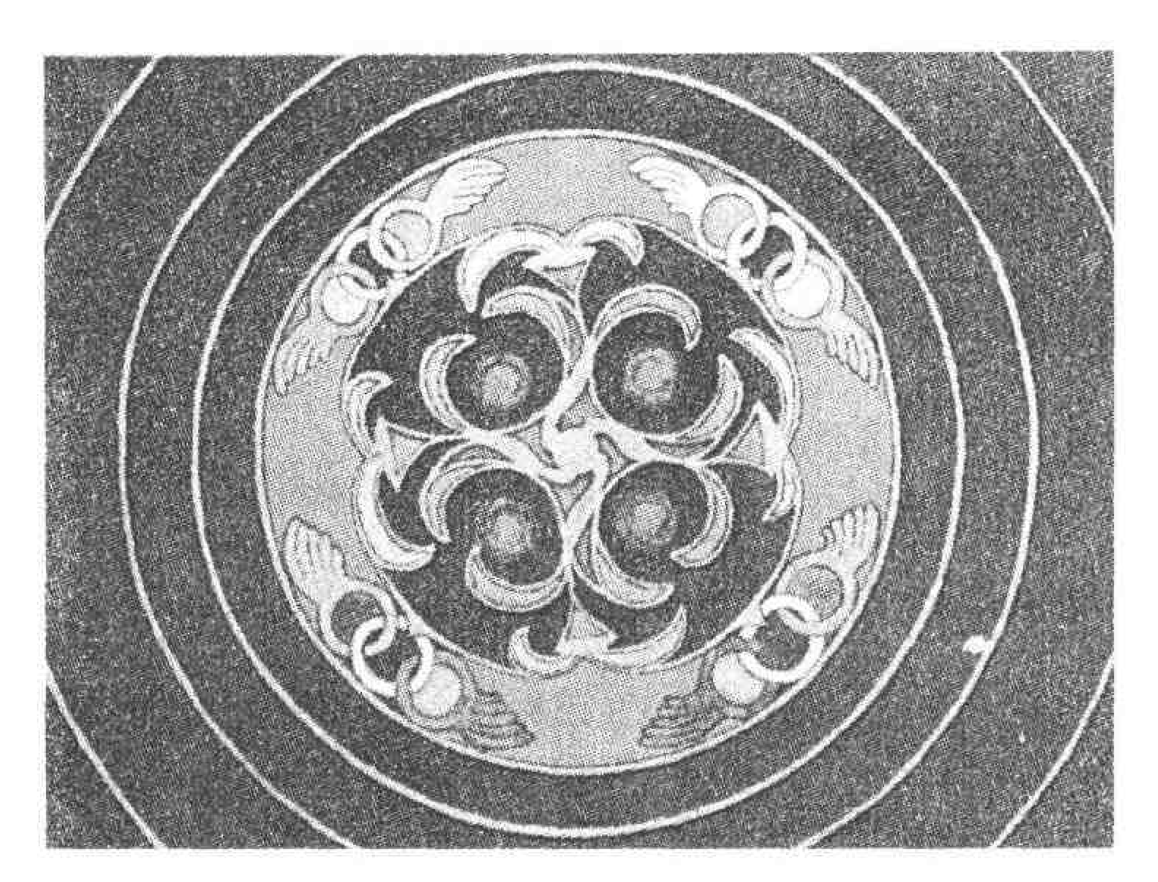
原来画里的树的母性意义，在这幅画里被潜意识代替。母亲睡在房子的中间。这对 X 小姐来说是一种对她的球体的侵犯。在梦里这个球体就是她父亲的房间，是她的阿尼姆斯。因而她的球体就是她灵魂的象征。她占据它就像她占据父亲的房间。她母亲却闯入了她的球体，并且在那里安营扎寨，就像那棵树要侵扰她的灵魂。虽然这个侵犯在梦里出现的是与梦者一样的女性象征，但是对 X 小姐来说她就仿佛是那条蛇，让她感到不悦。虽然她立刻对这一侵犯采取了补救措施，但是像地狱般的黑暗还是穿透了她的曼陀罗。

完成这幅画以后，X 小姐觉得这个象征着感情的红色让她觉得很不舒服。她还发现她与我——她的分析师（父亲）之间的关系也有些别扭，让她很不满意。她说自己在装腔作势，表现得像一个聪明的、善解人意的小学生。但是她不得不承认，不管我怎么想，她觉得自己非常非常愚蠢。这样想过之后，她感觉到一阵从未有过的轻松。她也终于明白，性不仅仅是一种生殖方式，而且是一种极度高潮的体验，它的性欲的心理也是极其平常的。这一姗姗来迟的醒悟把她引入了一个幻象的世界：她看到一只大鸟（她把它叫做地球鸟）落在了地上。鸟是一个可以飞行的生物，它常常被当作是灵魂的象征。它表示的是 X 小姐自己的灵魂意象已经从天上落到了地面，而且具有了更多的女性特征。

随后的一些天，病人在自怨自艾的情绪中不能自拔。她越来越觉得没有生育过孩子是多么大的遗憾。她觉得自己像一个没有人呵护或者被人遗弃的孩子。但是她的情绪渐渐地平静下来，她又感觉自己像一个普渡众生的佛。真正的解脱并不是通过掩饰和压抑那些使人痛苦的情感，只有一个个地去经历和体会这些情感，人的精神才有获得自由的可能。

图画 8 分析

在第八幅画中，我们惊讶地看到黑暗几乎把整个曼陀罗内部填满。蓝绿



图画 8

色的部分已经凝聚成一个深蓝色的四元。中心处的金色也指向与原来相反的方向:逆时针旋转。鸟儿落到了地面。曼陀罗朝着黑暗而阴森森的地方越走越近。但是,从墨丘利的翅膀可以看得出来,它仍旧在飞翔,只是离黑暗越来越近。内部没有被完全分割开的四元靠着外层已经分离开的四元保持这平衡。X 小姐把外部的四元比作是意识的四种功能,并且用不同的颜色来表示:黄色——直觉,浅蓝色——思维,粉红色——情感,棕色——感觉。这四元的每一部分又被分成了三部分。这样又出现了数字 12。内部的四元表示的是原型,外层有翅膀的四元表示的就是内部没有分裂开的四元已经分化出来的样子。

那个曼陀罗中央像植物形状的十字形,X 小姐说它是树和母亲。她肯定地说,她已经开始接受这个从前令她不快的成分,现在就放在中间的位置上。她已经完全意识到了它,这与她以前的态度相比,是个非常大的进步。与前面的画对照一下,我们可以看到画里面没有那些皮层,这一点是可以理解的。因为它原来要排斥的东西现在已经来到了曼陀罗的内部,抵抗已经变得毫无用处。

实际上，在这幅画里，那些皮层已经变成了一个个金色的环铺撒到黑暗之中去了。他们从同一个中心点像波一样向外扩散。它表明一个自性已经开始对她所在的环境产生深远的影响。

在X小姐画这幅画之前，她做了这样一个梦：我把一个年轻男子带到窗前，用一个浸满了白色油彩的刷子，刷去了他眼角的一个黑点。于是在他的瞳孔前就出现了一个小小的金色的眼睛。年轻人顿时觉得舒服了很多。我告诉他还要再做一次治疗。梦醒了，我听见自己说："如果你的眼睛少掉一只，你的整个身体都会充满光明。"

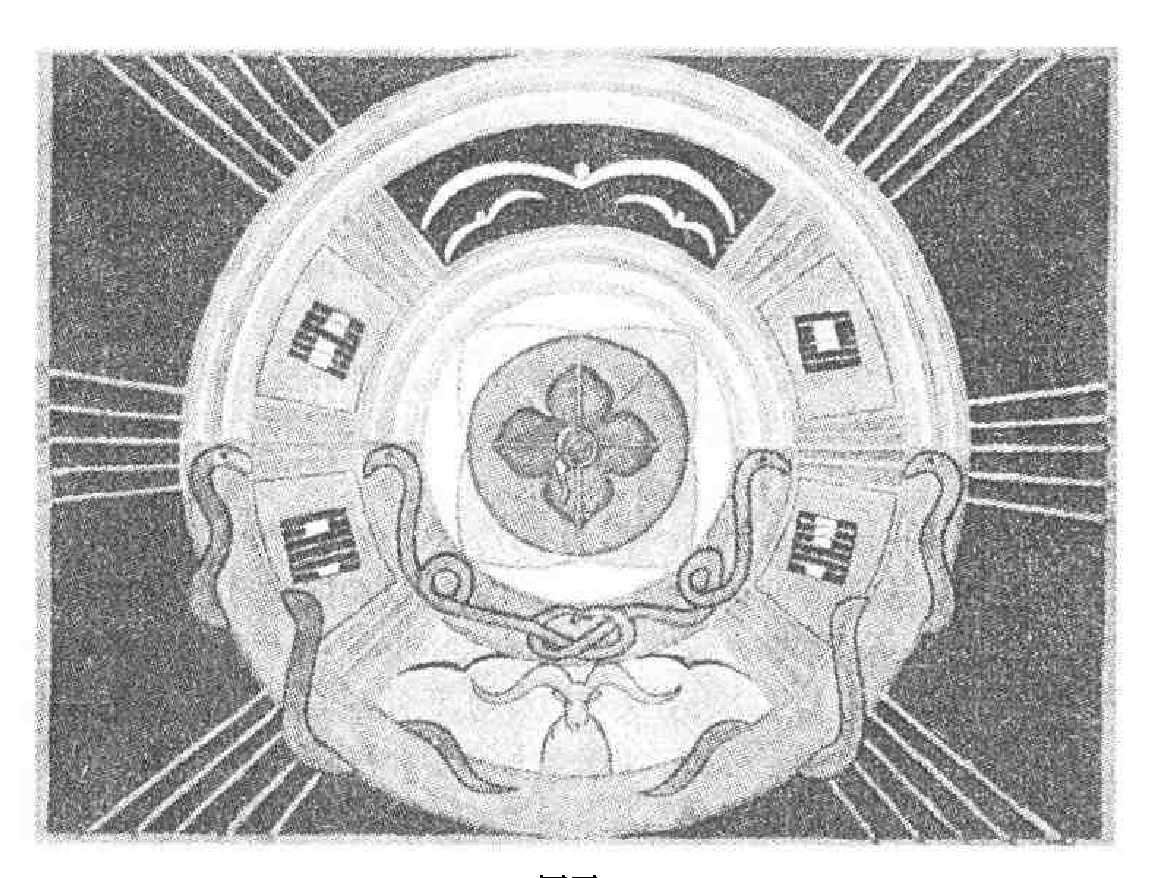
这个梦描述了这样的变化：X小姐开始与她的阿尼姆斯分离。阿尼姆斯的眼睛出了问题，所以它变成了她的病人。事实上，阿尼姆斯看东西非常模糊不清。在这个梦里，角膜上的黑点把眼睛内部发出的金色光线遮挡住了。所以它看什么东西都很黑。眼睛就是曼陀罗的原型。鲍姆把他的曼陀罗就叫做永恒世界的眼睛。眼睛就是我们的曼陀罗：它是一个中空的球体，内部漆黑，而且注满了半液体的物质——玻璃体。从外面看眼睛，可以看到一层圆的、有彩虹样色彩的表面，从它黑暗的中心放射出金色的光芒。

尽管已经接受了黑暗，X小姐却并不肯定它能转变成光。但是无论如何，她已经在曼陀罗的内部点燃了可以照耀黑暗的光亮。白昼不需要光，然而如果一个人意识不到黑暗，他也不会想到用光明去点亮它。除非你正在承受着黑暗的恐怖，你才会向往光明。这不是一个说教，只是一个客观存在的心理事实。

图画9分析

我们第一次看到在红色的背景中一个蓝色的精灵之花。在曼陀罗的中心是灯盏形状的金色的光。那层层的外皮更加明显，而且辐射着光芒(至少在曼陀罗的上半部分)。那些光就像初升的太阳，有着美丽的色调。我们还看到了六组光束。这不禁使我们想起了佛祖在"巴利经"中的布道：他的心中充满了慈爱、怜悯、喜悦、安详。他安坐在那里，向着世界的每一个角落放射出他的慈爱、怜悯、喜悦、安详的光芒。

但是这里的光芒却与东方的佛祖的不同。因为这里的曼陀罗被分成上下两部分。在上面部分，一层层的光环闪烁着五彩缤纷的美丽光芒，在下面部分是昏黄的土地。在上面盘桓着三只白色的鸟，下面是一个冉冉上升的



图画 9

羊、两只黑色的渡鸦和成对的蛇。这不是一个信仰佛教的人作出的画，而只是一个有着基督教背景的西方人的生命之光投下的阴影。而且三只白鸟飞翔在乌黑的黑暗中，而从灰暗的泥土中渐渐上升出来的羊则置身于明亮的橘黄色中，那是和尚袈裟的颜色。很显然，这不是X小姐本人的意识所指。这其中的寓意很清楚，即没有黑就不会有白，没有邪恶就不会有神圣。但是邪恶与神圣是一对冤家。东方人解脱自己的办法就是他或者置身度外，或者用一种神秘的方式来隐忍，就如同中国的道教指导的一样。在曼陀罗中还画了四组像中国《易经》中的八卦形，可见X小姐的曼陀罗与东方世界也有特别的联系。

左上方的八卦形标志是《易经》里序号为16的“豫”。它的意思是“雷已突破地面在空中自由飞腾”，象征着在潜意识中已经有了某种骚动。孔夫子这样解释说：“介如石焉，宁用终日，断可识矣。君子知微知彰，知柔知刚，万夫之望。”

处于上部的另一个八卦形是序号为41的“损”。上卦的意义为“山”，下卦的意义为“泽”。水浸润着山，抑损着水。此象的意思为要自我控制，不要骄

傲自满，即去掉一个人的骄矜之气。此象的最上面一条线是“得臣无家”，指的是一个无所归依的和尚。从心理学意义来说，这当然指的不是放弃一切，独立于世。它的意义是病人具有了无可质疑的洞察力，使她可以明晰世事的沧桑、人生的无常。

右下方的八卦形是序号为46的“升”。《象》曰：“地中升本，升。”“升虚邑。”“王用亨于歧山。”所以这一象的意思是人格的成长与发展就像一棵从土地中成长起的一棵树。这个寓意在X小姐前面画的曼陀罗中早有体现，它暗示着X小姐终于明白：一个人不接受容纳自己的阴暗面，就不可能获得人格的成长。

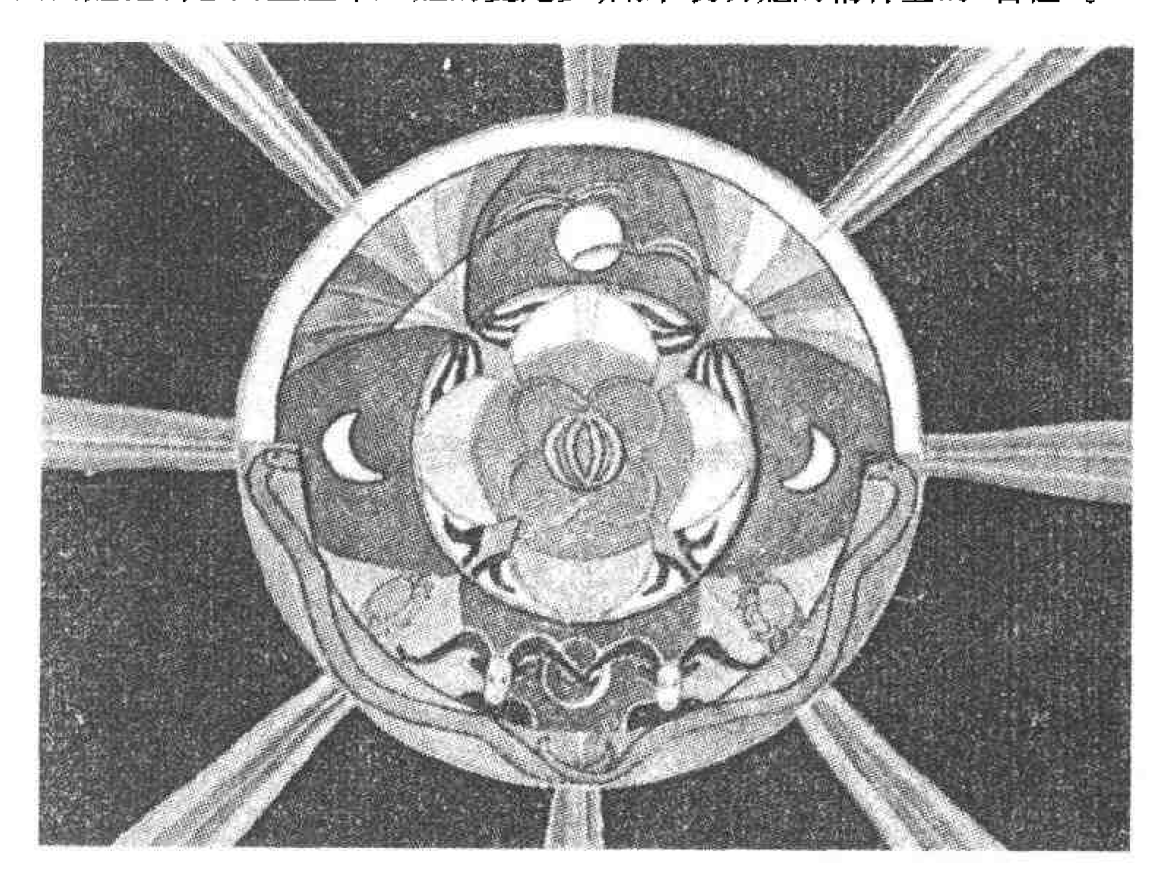
下方左面的八卦形是“鼎”(序号为50)。这是古代中国人用来烹饪食物的带有把手和支腿的青铜器皿。他们做出美好的筵席供奉圣贤。下卦的意思是“火”、“木”，上卦的意思为“火”。鼎即是“以木巽火”。作用和炼金术里的盛火或水的器皿相同。鼎里面有着美味的食物，但是鼎的耳朵掉了，鼎的腿折了，美味的食物也吃不到了。然而由于不断的自我控制和自我约束，人格发生了变化(鼎也有了金玉的耳朵)。它变得更加纯净，终于“刚柔节也。”

这四个出现在曼陀罗中的八卦形完全是《易经》中的四个卦象。这说明病人的内在发展过程可以很容易地用《易经》中的语言来解释。这是因为心理学上的人的个性化过程也是中国的道教和佛教禅宗的主要兴趣所在。出于对个人生活的洞察了解，以及对社会生活中矛盾重重的人性的反省，X小姐对东方哲学产生了很大兴趣。无法派遣的内心冲突驱使她用东方无欲无求的精神疗法来抚慰自己。很有可能就是因为与东方宗教的渊源才使得在基督教中无法调和的对立的矛盾才没有被掩藏起来。相反，它们却异常清晰地出现在X小姐的曼陀罗中显现出来。鲍姆从来没有使矛盾这样有机地融合在一起。在他的曼陀罗中半明半暗的半圆形又重新回到了黑暗。他从来没有把两个半圆结合成一个圆。X小姐的曼陀罗却已经把这互相对立的矛盾包容和结合到一起。这可能是因为受到了中国太极中阴阳的启发。阴、阳是两个玄奥的、抽象的对立统一的两个方面。阴阳循环往复，推动着世界的进程。八卦形中的直线(阳)和断线(阴)说明的就是这一过程中的某个发展阶段，因而最适宜的位置应该是在两个对立的矛盾互相调和、互相统一的时候。老子说：“天下皆知美之为美，斯恶已；天下皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随，常也。”这一无可争辩的真理在曼陀罗中已经秘密地显现出来：三之白鸟盘旋在黑暗的

天空，灰色的羊则有一个明黄色的背景。

图画10分析

X小姐在苏黎世开始画这幅画，但是到她再次回到祖国才得以完成。灵魂之花开在中央处，但是周围环绕的却是深蓝色的夜空。在夜空中，我们看到四个月相，新月恰恰就在底部的黑暗世界里。羊已经变成了半人半羊的类人形，有角和光洁的脸。原来的四条蛇变成了两条。一个新出现的生物是在底部的两只螃蟹。螃蟹毫无疑问与星座中的巨蟹座意义相同。很遗憾，关于这一点，X小姐没有给出任何说明。但是我们仍然注意到螃蟹出现在画面上第一次出现月亮的时候。从天文学上来讲，巨蟹座是月亮的房子。由于它是横行的，在一些迷信的说法里，它常常代表的是不幸的东西。从古代起，巨蟹座就已经是一个恶性肿瘤的名字的象征，也是太阳远离、白昼变短的黄道标志。X小姐就是巨蟹座的。她知道自己的星座，也清楚她出生的时刻的意义，因而她把自己的星座带人她的曼陀罗，用来表明她的精神上的“自性”。

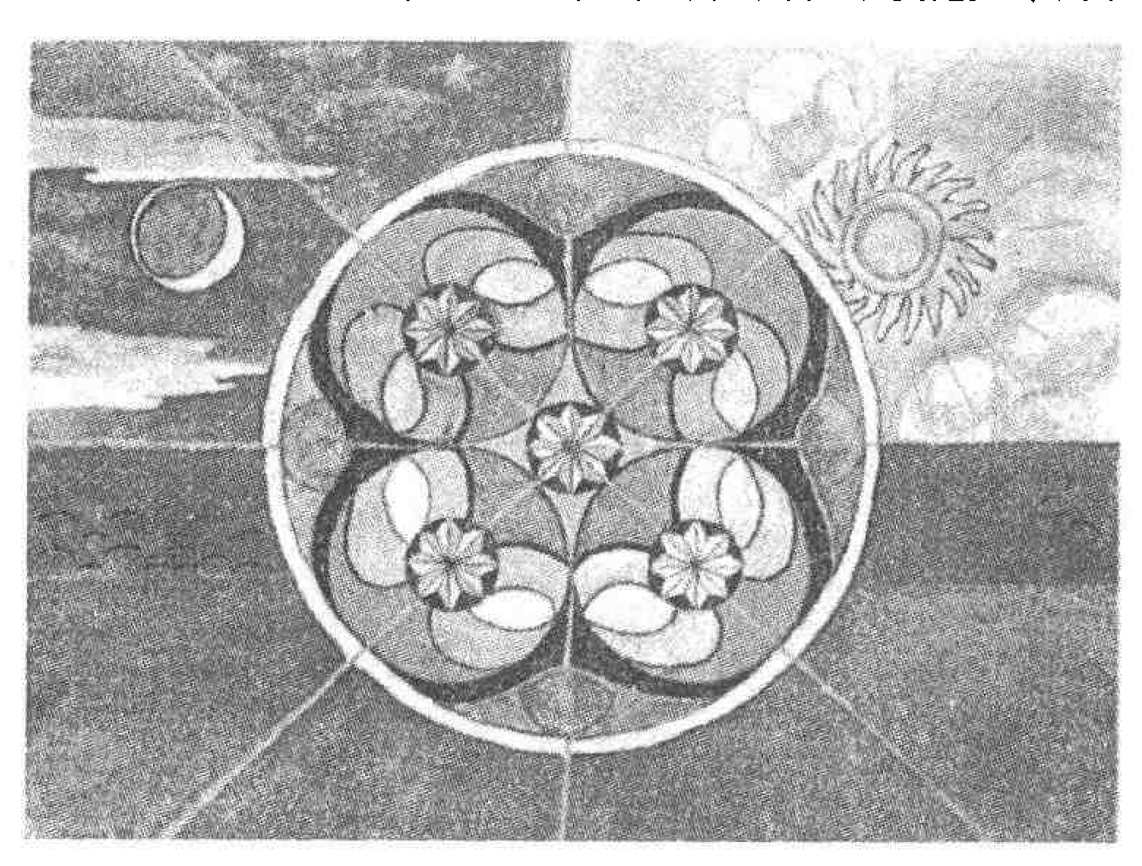


图画10

从这幅画我得到的印象是，它表明的是一个达到了顶点的精神状态。在底部的两个无可调和的对立面，是或否必须走到一起，生活才能保持它的平衡。但是这是一个艰难困苦的过程。在生命的顶端点，矛盾彼此融合，同时生命的视野无限扩大，它既联结过去，也通往未来，16 年之后，X 小姐得了乳癌。

图画 11 分析

在这幅画里，那些从画面中心放射出的五彩光线已经变得很浅很淡，在后面的图画里就不再出现了。太阳和月亮从曼陀罗的中央移到了它的外面。太阳不再是金灿灿的，变成了昏黄的土赫色，而且转向左方，朝着远离我们的方向而去。月亮处于第一象限里。太阳旁边一团团的东西可能是云团、但是灰红色的色调却使它看起来好像是鱼鳞样的肿瘤。在曼陀罗的中央包围着一个有星星聚集成的梅花形状。中央的星星是金和银。从曼陀罗中分离出来的天和地已经走进了曼陀罗以外的世界，不会再在曼陀罗的中央出



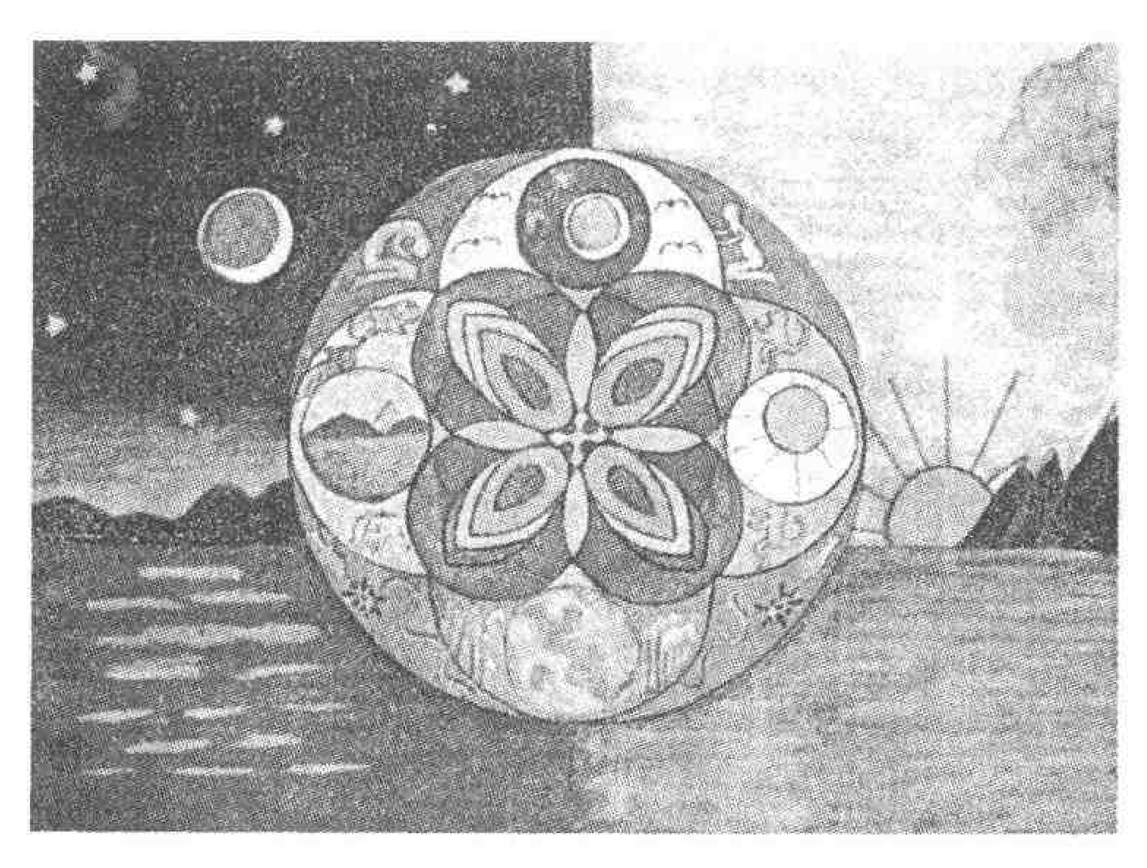
图画 11

现。在前面的图画中银色边线只出现在天空的这一部分，到这幅画里，它已经包围了整个曼陀罗，不由得使人想起那条遮掩了“真正的人格”的银练。但是无论如何，这幅画中的外部世界已经非常强大，有可能会对曼陀罗造成损伤。然而曼陀罗并没有坍塌和崩溃，而是靠着聚集在一起的群星和天体摆脱了地而部分对它的影响。

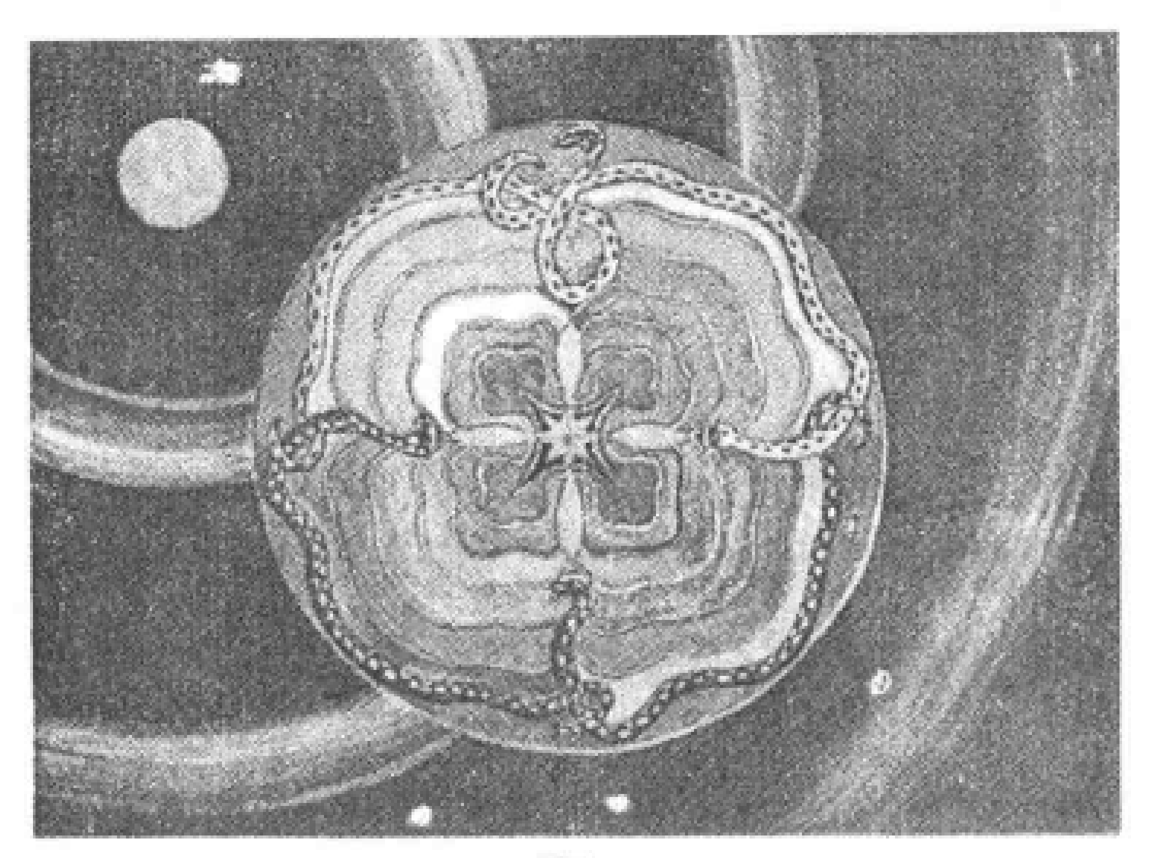
图画 12—24 分析

在第十二幅画里，太阳沉到了地平线以下。月亮从第一象限中升起。曼陀罗不再放射出它的光芒，但是太阳、月亮包括地球的光芒都已经被它吸收进去了。最令人惊叹的是，在它的内部突然出现了生动的人形和各种各样的动物，但是它们只是分布在曼陀罗的外围，在中心处出现的是花样图案。很遗憾，我们不知道这些人形和动物代表些什么，所以也无从分析。

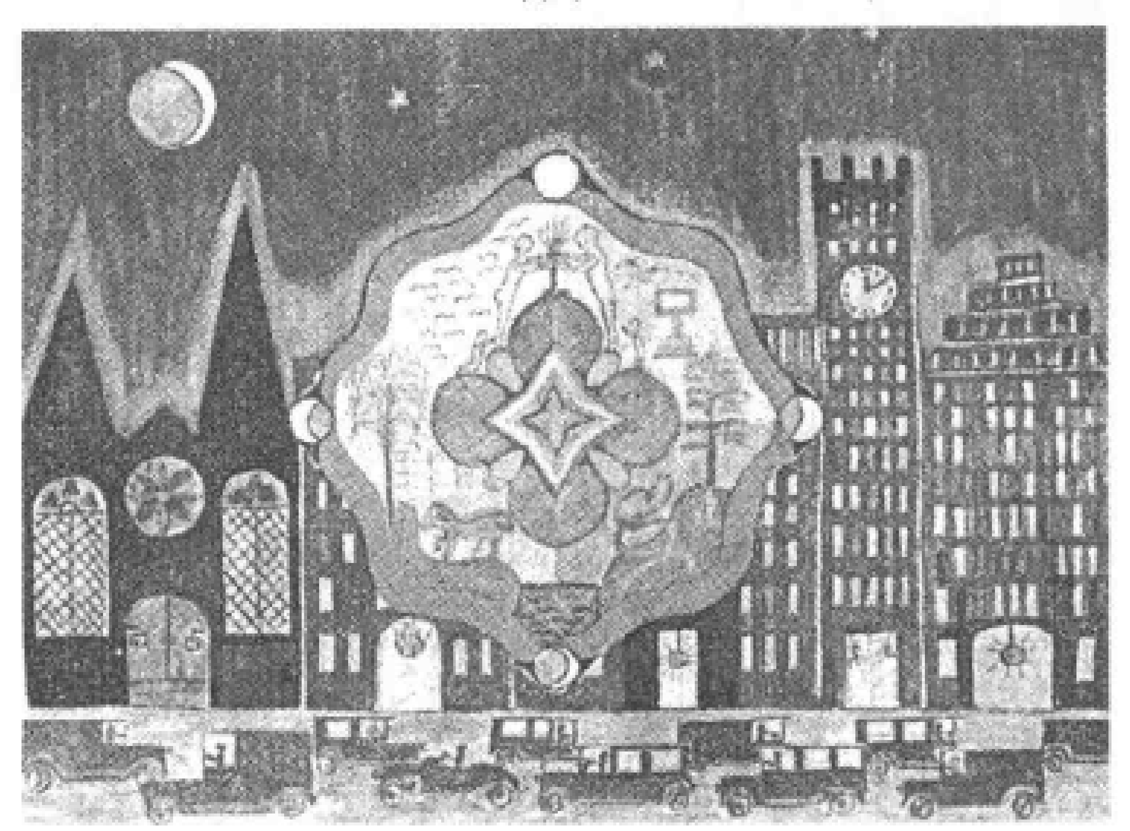
在第十三幅画中，光的发射源从曼陀罗内部移到了外面。它像一轮满月散射出彩虹般美丽的一环环的光圈。四条黑黄色的蛇在曼陀罗内彼此纠



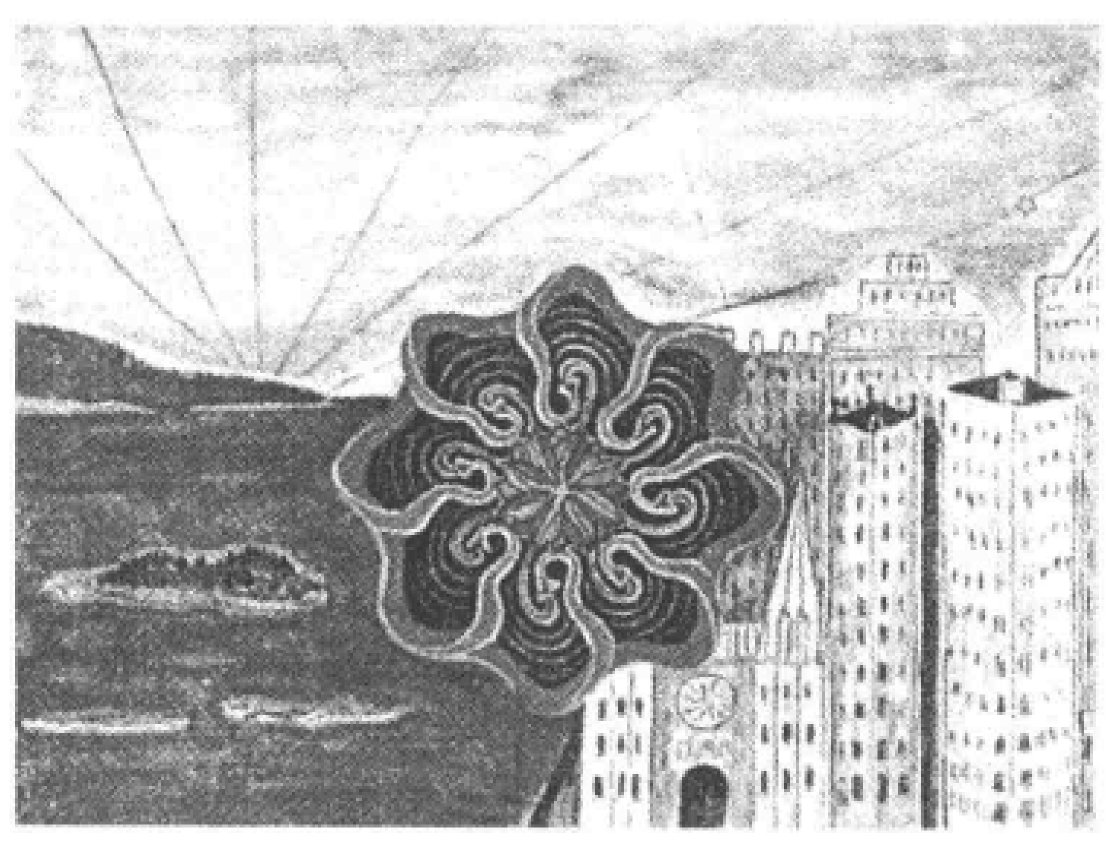
图画 12



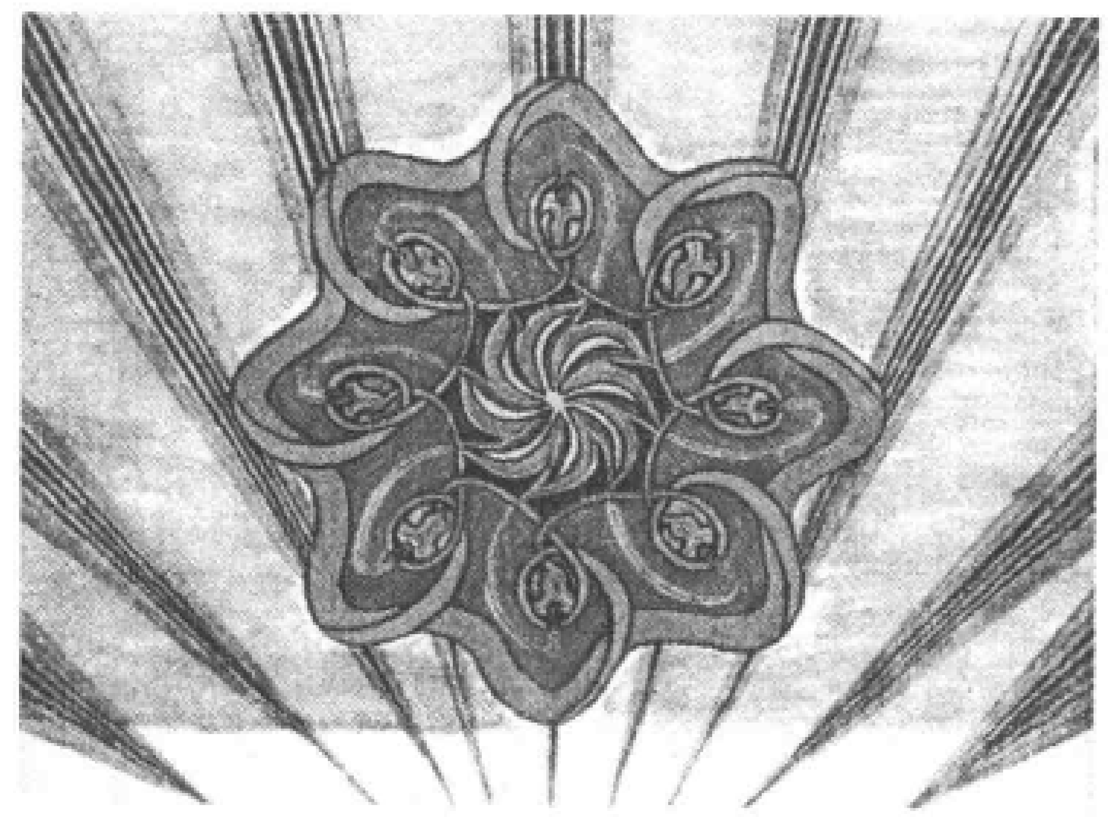
图画 13



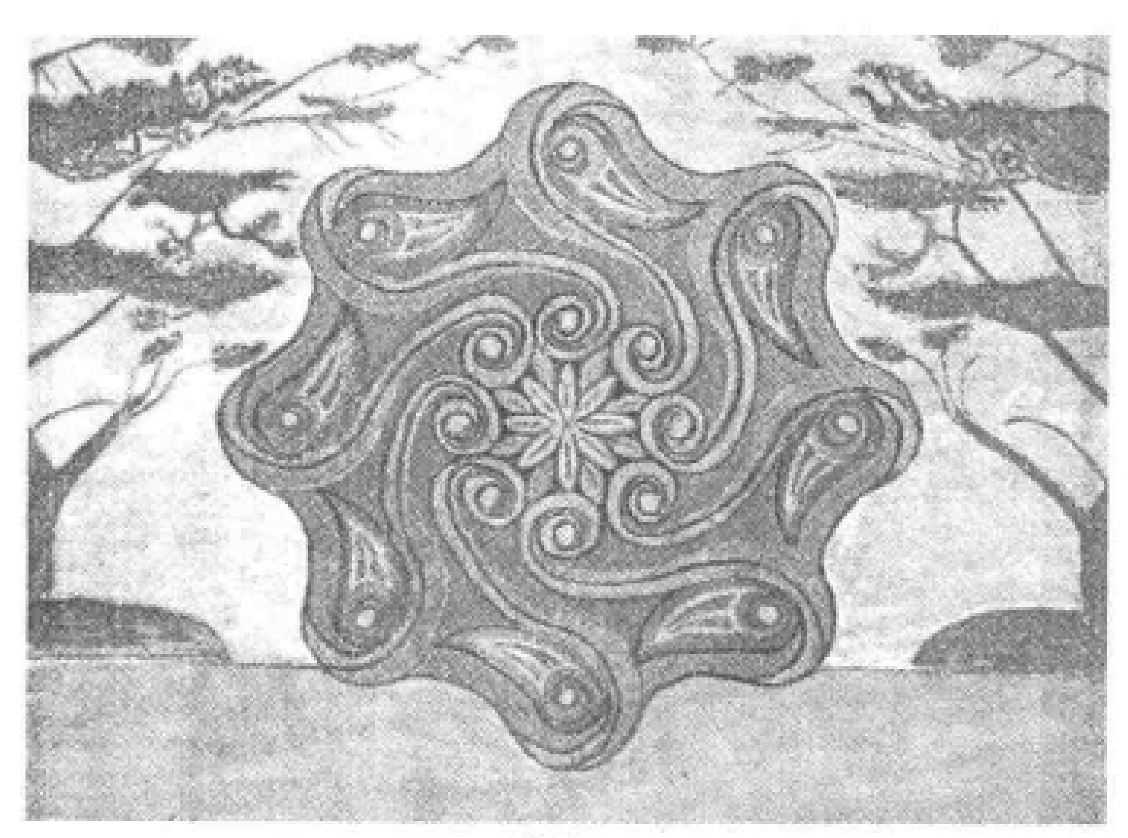
图画 14



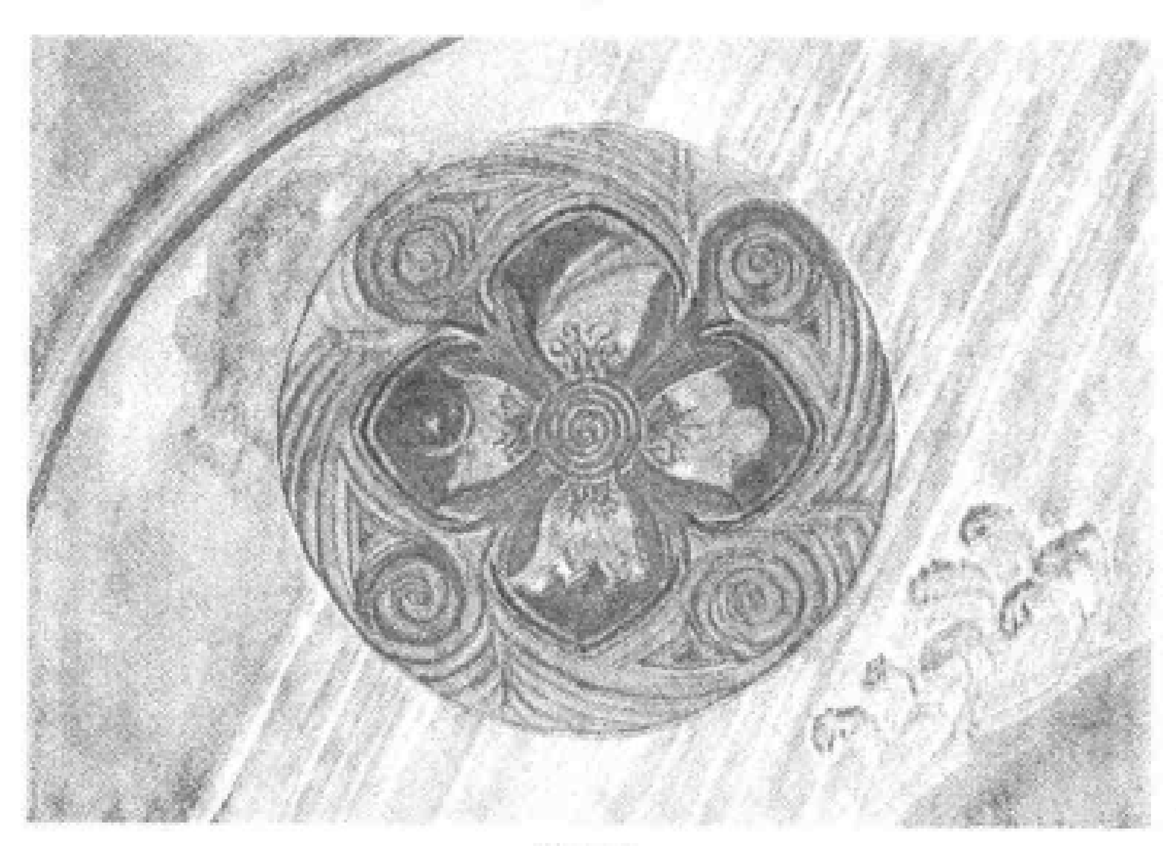
图画 15



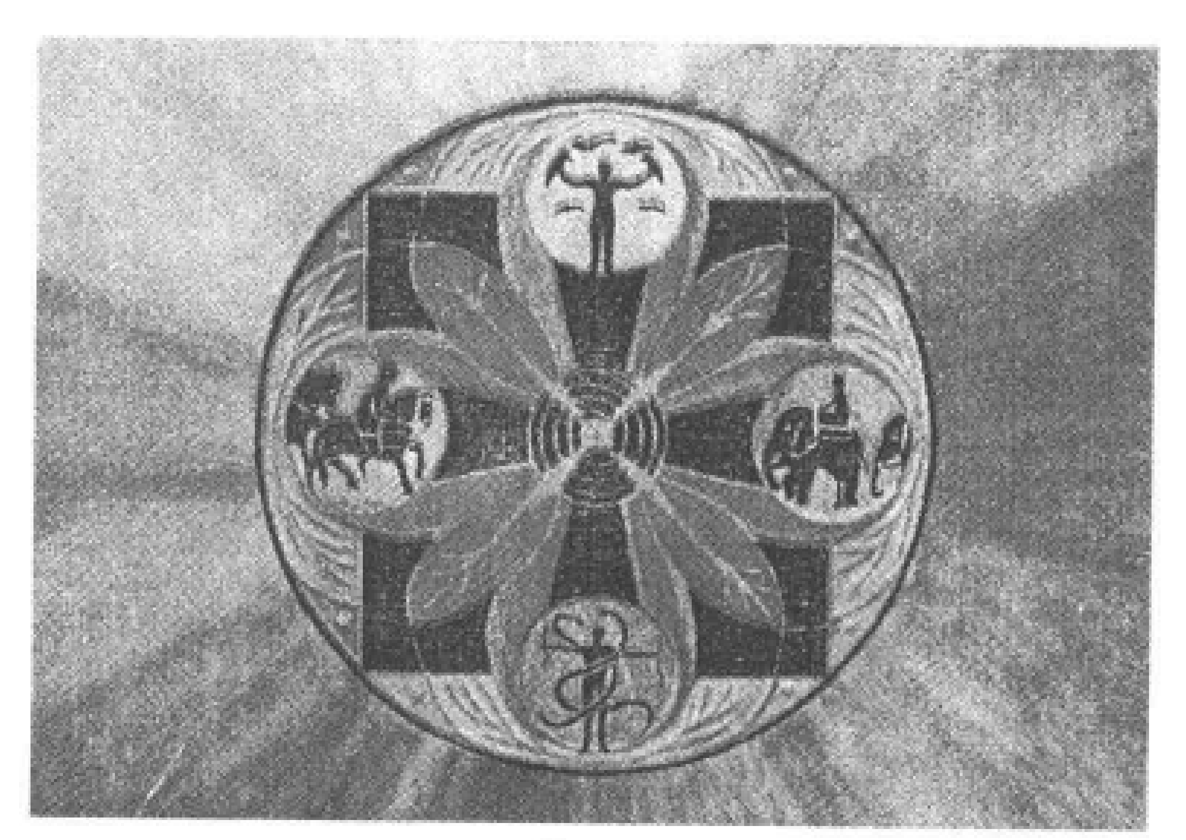
图画 16



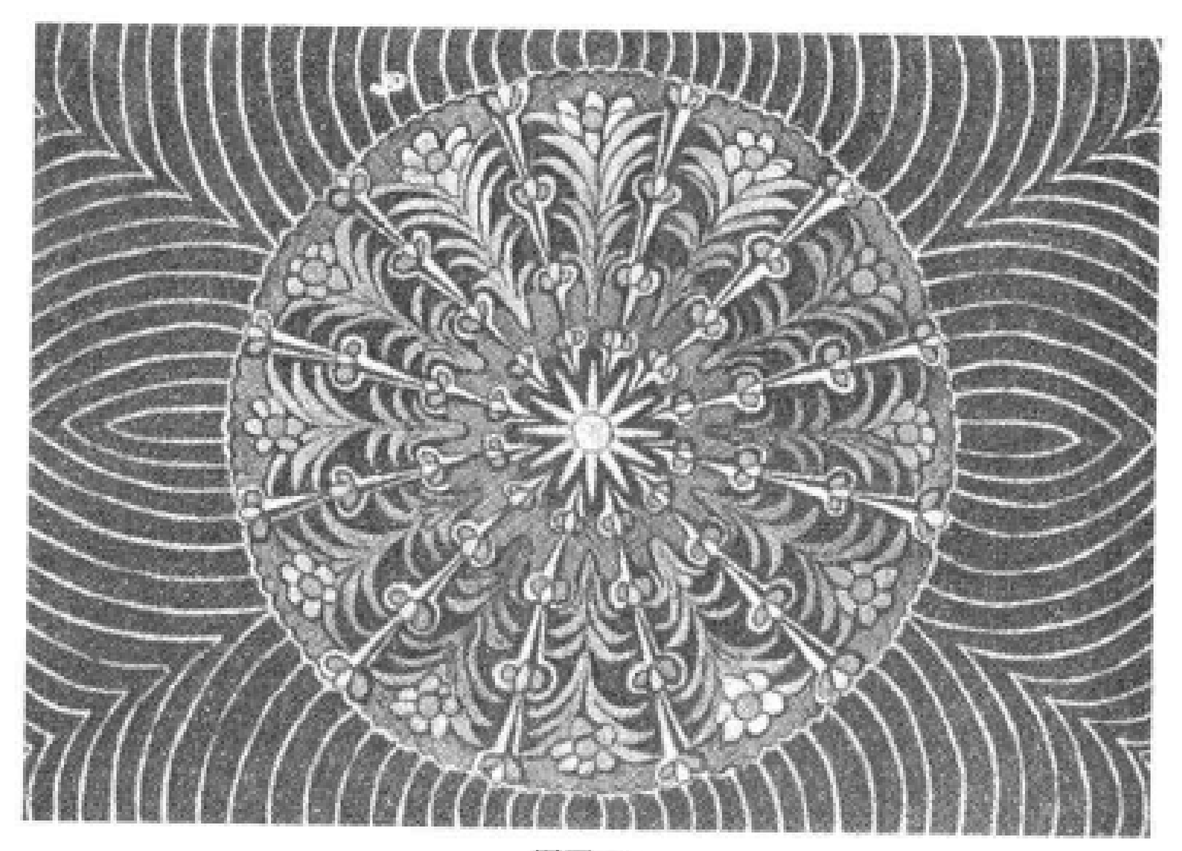
图画 17



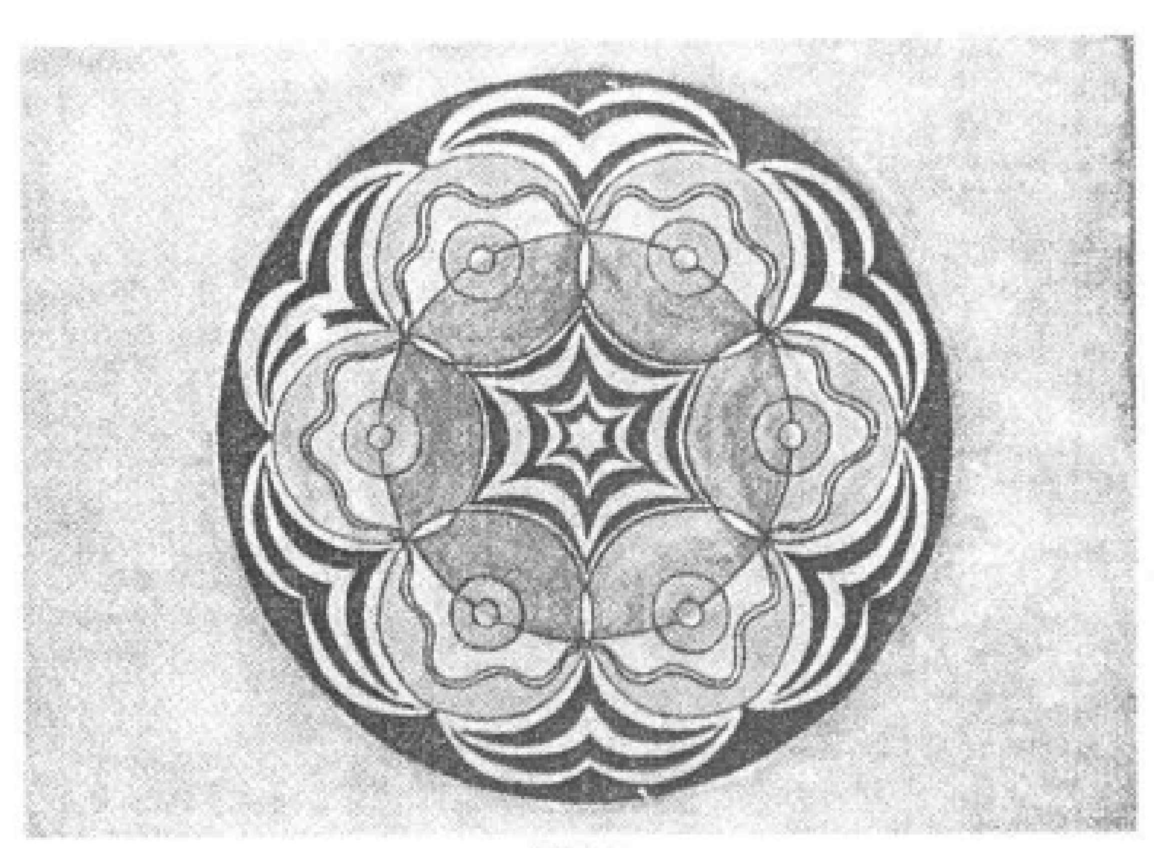
图画 18



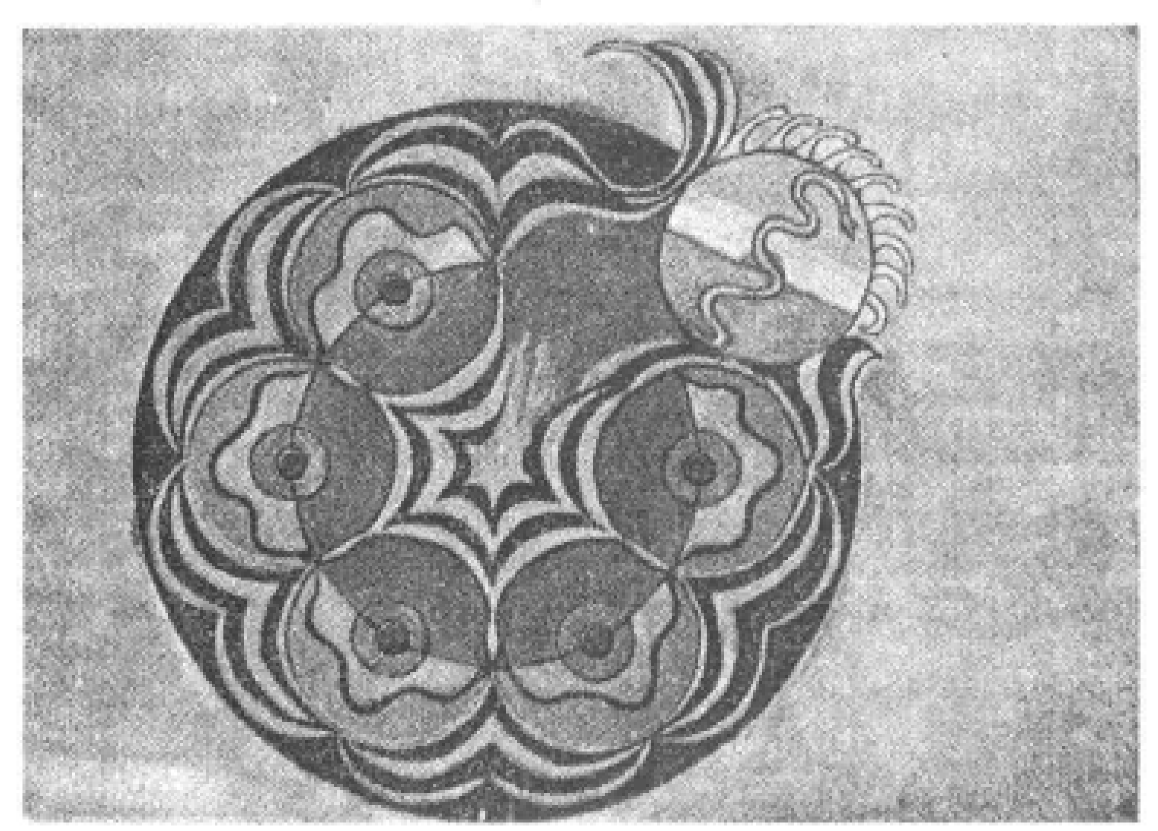
图画 19



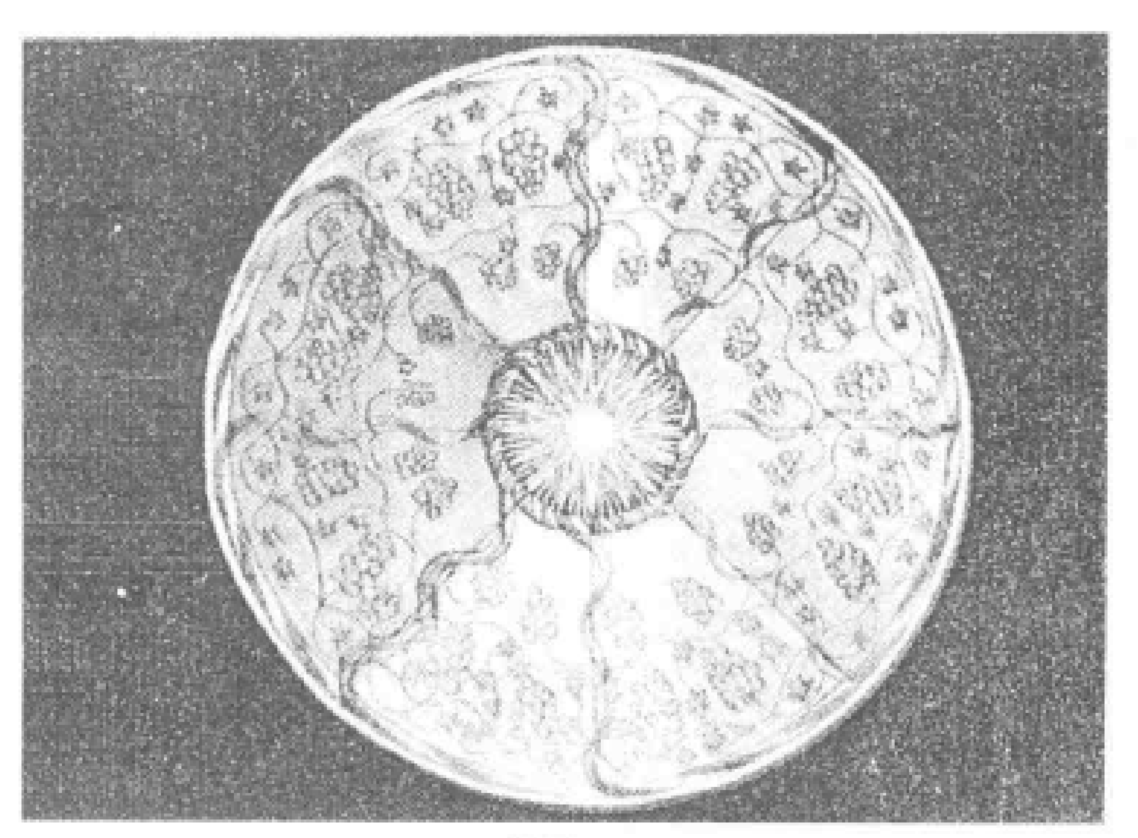
图画 20



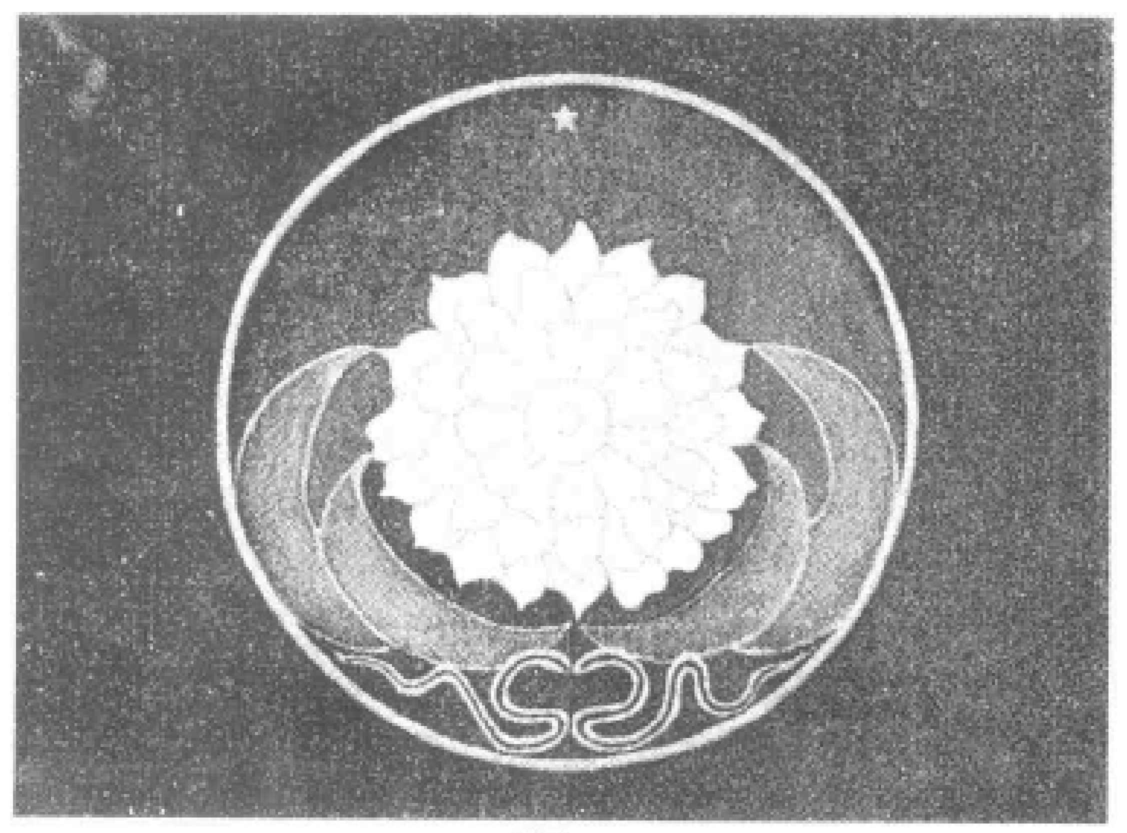
图画 21



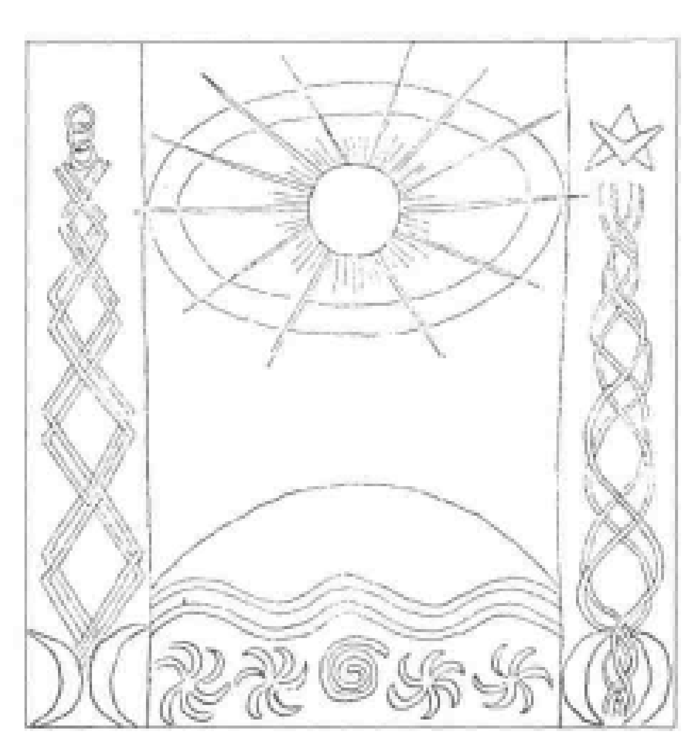
图画 22



图画 23

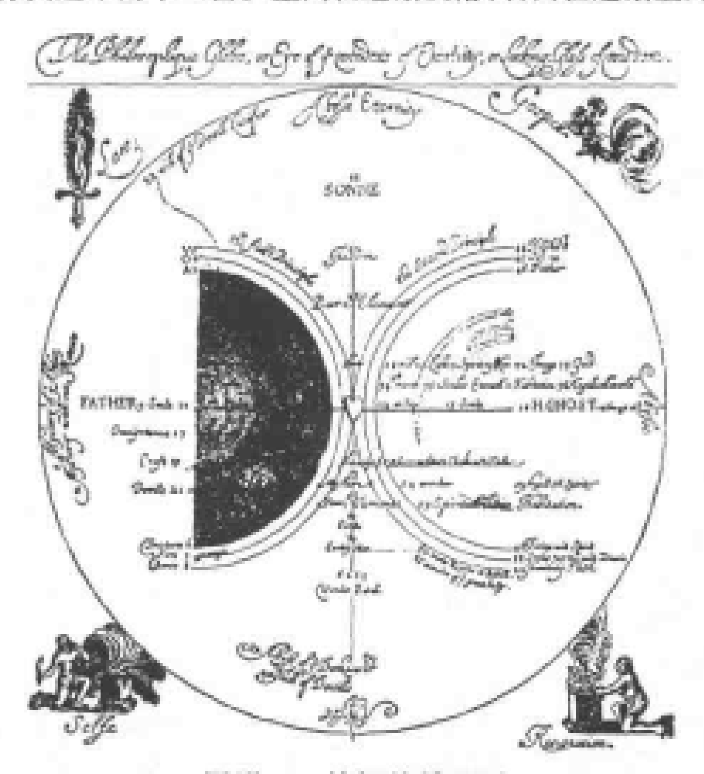


图画 24



图形 1

一轮七彩光环环绕着太阳。光环被太阳的光线分成了十二个部分，好像黄道带的十二宫。左面在逐渐沉落，右面在逐渐上升。



图形 2　鲍姆的曼陀罗

两个半圆并没有交合在一起，而是相背而靠。

缠，像给曼陀罗锁上了花边。有三条蛇的头指向中心，第四条蛇的头却朝向后面。在蛇与中心之间的是精子的图案，它可能意味的是朝向外部世界的高密度的渗透，也可能意味着巫师的保护。退变成 3+1 的四元也与原型相符。

在第十四幅画中，曼陀罗高悬在灯火通明的纽约第五大街之上。X 小姐当时即在纽约。在蓝色花朵的顶端是一对皇室夫妇，他们两人中间是燃烧的祭火。有两个跪着的男人和女人支撑着国王和王后。这是一个典型的四人一组的婚姻象征。它暗含的结合应该可以看作是用来抵抗外来分裂力量的补偿性联合。

在第十五幅画中，曼陀罗漂浮在曼哈顿和大海之间。我们又看到了日光和太阳也正在升起。蓝色的蛇从外向内穿入红色的曼陀罗。蛇的蓝色预示着它们已经具有了气态的性质。

在第十六幅以后的图画中，绘画的技巧有了十分显著的进步，曼陀罗也越来越具有了审美的意味。第十七幅画中还出现了眼睛的图案，这种图案我在其他病人的曼陀罗中也看到过。这使我联想起这种多眼的图案暗示的正是潜意识具有的独特特质。人们把这种特质比喻为“多眼意识”。

我将不再评论后面的这些画。作者用了超过十年的时间来完成它们，而我觉得自己并不能十分准确地理解它们。此外，我也是在这个病人过世之后，也就是最近才得到这些画，而且很遗憾它们没有附带任何文字说明。在这样的情况下，解释分析的工作就变得特别没有把握。我们这个案例并不是为了要告诉大家一个人的生命旅程可以如何用图画的、象征的形式表现出来。我们只是把它当作一个例子，像这样一些画是被怎样画出来的，它们意味着什么，我们可以从哪些角度来对它们观察、思考和分析。个性化过程就像炼金的过程一样，有着许多不同的阶段，而且充满变数。

结　论

这一系列图画说明解释的只是当事人个性化过程的初始阶段。如果能知道后继发生的事情当然会比较理想一些。然而就像从来没有点金石，也没有用它炼出过金子来一样，没有人能够讲述一个完整的人生故事。因为只有死亡才能做最终的盖棺定论。当然在以后发生的过程里有许多事情是很有价值的，但是从教育和治疗的角度出发，我们实在不应该忽略这些初始阶段。它们

出自人的直觉，是未来生活的预言，所以我们完全有必要在这些图画上多停留片刻，让这些画引领我们把纷繁复杂的潜意识内容带入意识，使意识确实达到潜意识预见的阶段。这种精神灵魂上的进化与人类的智力发展并不同步。事实上，它的主要目的就是把那些急匆匆赶在前面的意识与潜意识世界里被遗忘的部分沟通结合。这也是我们这个案例里的图画的意义所在。X小姐为了去寻找她的根，她回归她的老家。在今天，这已经不仅仅是某个个人的任务，也是整个文明社会的任务。我们的时代在倒退，这可怕的倒退意味着什么呢？由于科学和技术的进步，人类意识的发展速度越来越快，潜意识被远远地落在后面，它不再能与意识并驾齐驱，因而不得不用一种毁灭自我的方式来保护自己，使其不被忽视。今天形形色色的政治和社会体制极尽其能事地鼓吹它们的理念，在这些理念的背后，它们真正的目的就是要通过全面限制和禁止个体的发展降低我们的精神文化水平。其中一个手段就是用恐怖主义制造混乱，使社会文明退回到原始状态，生活维持在最低水平。这种恐怖甚至超过了历史上的所谓“黑暗时期”。我们可以想见，社会的奴役和堕落将再一次在人类社会生活中回响起不能拥有更大精神自由的悲歌。

我们很难从整个社会来改变这种现象，因为如果社会中的个体没有任何改变的话，整个社会的进步则无从谈起。同时，即便有哪怕是表面看来最合适的改进方法也不能强加于人，因为它只有和个体的自然发展过程有机地融合在一起才能是一个好方法，所以任何一个找到社会性的解决方法的企图都是毫无希望的。某种不良习惯的好转只能开始于个体自己，开始于他要求的是自己而不是旁人来承担责任。而且个体只有在摆脱外界压力的束缚下，在自主的状态下才能完成这种转变。

病人在生命中的某一时刻开始关注自己那已经被遗忘和失落的一部分人格。这一系列画的前几幅描绘的就是X小姐这一段的精神活动过程。一旦“自性”的象征在图画中以一个完整的人格出现，与潜意识的交流就已经完成。这种日趋完善的人格将指引不再彷徨的现代人踏上通往人类永恒的精神家园之路。在这样的旅程中他也许会感到新奇陌生，但决不会不愉悦。阿浦列斯在提到伊西斯（古埃及神话中司生育和繁殖的女神）的神话中说：“我走向地狱之门，并且一只脚已经踩到了普罗赛坡娜（罗马神话中普拉多之妻）的门槛。但是她却允许我返回，我欣喜若狂。午夜时分我看到了太阳发出如同正午一样耀眼的光芒。我来到地狱之神和天堂之神面前，向他们匍匐膜拜”。同样的情景也出现在我们图中的曼陀罗里。我们因而可以明白为什

么在宗教文献里，我们会非常容易地找到那些与作者描绘的图案和情感色彩相对应的东西。

图画中显示的情感基调实际上就是一种强烈的内心体验。一个个体如果具备了忠诚自信的品格，这样的内心体验将可以使个体的灵魂一步步走向成熟，从而使人格日臻完美。这种内心体验自古有之，它牢固地奠定了人类忠贞的信仰，也是人类获取知识的源泉。

我们这个案例展示的就是一个异常清晰的不由自主的灵魂进步过程，是一个人将她的人生处境转变成一个个性化问题的过程，那就是成为一个完整的个体。它也回答了我们时代长久以来苦思冥想的问题，即意识和人类先进的技术知识已经越来越发达和进步，然而它们会该如何能够与那最古老的、已经远远落后于我们的潜意识重新相会沟通呢？在我们的潜意识中，最古老久远的就是人类的本能冲动。一个从不眷顾自己本能的人终将被本能侵扰。一个从不谦恭自省的人也将最终变得自卑，丧失自由和他拥有的最宝贵的东西。人生艰难而复杂，科学知识却总是希望用一种“简单”的程式来描述生命过程。因此，当人的灵魂转变成以积极想象的形式呈现在我们眼前的时候，我们却不能明白它蕴藏的深意。就这一点来说，它也许与其他所有的生物过程相类似，需要专门的知识才能使它变得较容易理解。然而，我们的案例表明，这一过程的开始、发生和进展都不需要具备任何专门的知识。但是一个人如果想要了解它，使这一过程走进意识，那么对它相关的了解还是必要的。

如果人们不能洞察灵魂的转变，体会不出灵魂要求完整的需要，那么这一需要将会变得越来越强烈，这样才可以使它不至于再一次陷入潜意识之中。它会长久地萦绕在人的心头，不会放弃向人们透露它的玄机。人的心灵体验，会因被正确或错误地理解而对个人的发展以不同的影响。心理治疗者的任务就是以他们的心理学知识来帮助病人充分了解自己。需要注意的是，这种帮助并不是没有危险的，因为他们也同样是导致精神变态的原因之一。任何情况下，僵硬和粗暴的分析都应该努力避免，同样也不能强迫一个病人按照并非自然和自愿的要求来发展自我。

我们必须强调的是那些原型图案和幻象本身是正常的。那些非正常的因素只反映在个体对他们如何反应、如何分析和解释他们的方式上。病态反应的典型特点首先是与原型无法分离。病人会在不断出现的原型意象里自我陶醉、自我膨胀，终于陷入任何治疗都无济于事的虚幻的洪流之中。在一

些情况较好的案例里，沉湎原型意象的现象转瞬即逝，个体的自我膨胀并不会造成很大的损害。但是在所有的案例里，与潜意识的融合都会减弱和降低人的意识，危险就在于此。然而不这样做，就不能成就一个完整的自我。因此，在一些比较困难的案例里巩固和强化自我比理解和吸收潜意识的内容更有必要。这一工作理应由可以诊断和治疗的专家来完成。

附　　记

在这篇文章里，我尝试着使曼陀罗代表的人的内在精神更加明白易懂。它们就好比是一张用人的“内眼”观察到的、然后用画笔描画出的自我肖像。在图画的背景中，我们可以感觉到个体细微的精神变化。这些画就是潜意识内容的一种符号，我自己也曾经使用过这种方法。而且相信一个人即便对一幅画的真正意义并不了解，他也可以创造出非常复杂的图画来。在创作的时候，这些画就好像自己从视线中跳出来一样，而且常常与作者的本来意图截然相反。观察一个人的画是如何以一种令人惊叹的方式来违背作者的初衷是非常有意思的。

我眼下的工作或许可以帮助我弥补自己在心理治疗工作中的缺漏。关于积极想象的话题我谈得多，写得少。从 1916 年我就开始用这种方法，并画出了第一幅素描“自我与意识的关系”。我第一次提到曼陀罗是在 1929 年写成的《金花的秘密》这本书中。我想要使自己确信曼陀罗的确是不受意识地摆布创作出来的，而我的病人并不曾被我自己的幻象影响。通过我自己的研究，我终于明白，早在我的病人画出她的曼陀罗之前，曼陀罗就已经被描画和雕刻在石头上或者被建造出来，它们在任何时候、世界的任何地方存在。我也很高兴地看到，我的病人梦到过和描绘过的曼陀罗也已经被另外一些心理专家解读过。从曼陀罗的重要意义上来说，我们特别需要注意的是，曼陀罗是最古老的宗教象征之一，是原型可以表现出来的最好的表示形式。1939—1940 年，在一个有关孩子的梦的研究上我提到过一个十来岁的女孩的梦。这个女孩绝不可能曾经听到过与四元有关的知识。这个女孩记下了她的梦，并托她的亲戚转交给了我：“有一次在梦里我看到一个长着许多角的动物。它用角刺杀一个个的小动物。它像蛇一样扭动着。这时有一股蓝色的烟雾从四个角冒出来。动物停止咀嚼。然后上帝来了，而且每一个角都有一个上帝。然后这个动物死了，那些被它吃掉的动物全都又活过来了。”这个梦

描述的就是一个潜意识的个性化过程:所有的动物都被一个动物吃掉了。然后发生了戏剧性的转折:那条大蛇变成了气体,象征着一个神圣的四元。那些死去的动物也全都复活了。这绝对不是一个"孩子式"的幻想,除了原型,我们找不出更好的解释。X小姐在第十二幅图画的曼陀罗里也画了不少动物:两条蛇,两只乌龟,两条鱼,两个狮子,两头猪,一只山羊和一只公羊。各色各样的动物在一个整体中结合在一起。无论孩子还是X小姐都不曾听说过奥莱杰这样的话:"在你自己的心中寻找这些生灵,你会发现它们就隐藏在你的灵魂之中。你会明白你既是牛群,也是羊群,你也是天空中飞翔的鸟。不要奇怪我这样说,你终将会明白,你自己就是一个世界,在你的世界里,同样有太阳、月亮和星辰。"还有一段类似的话,其心理学意义更加明显:"让我们来观察一个人:他忽而愤怒,忽而悲伤;这一刻喜不自禁,没多久又愁眉苦脸。他从不怀疑他就是他自己。可是在他悲喜无常的时候,他却忘了他原可以有这么多的自己。就像圣经里说的:'即使一个傻子也可以纯真圣洁。'而上帝,他永生永世,始终如一。上帝因此才成为上帝。人类历史上的那些圣贤,他们拥有至高至上的美德,他们达到了完美的境界,因而也成为永恒的唯一。一个依然在邪恶中迷茫的普通人,他的人格被分成了一个个的部分,散落在不同的地方,不能成为一个独立完整的整体。"

这种种的动物就是人经常表现出来的不同的人格状态。个性化的过程就是要把这些分散的人格整合在一起,成为一个完整的人格。

[点评] 对于一个学习和研究分析心理学的人来说,荣格就像一座高耸入云的山峰矗立在我的面前。我甚至无法看清他全部的面貌,也不能真正领略他充满了魔幻色彩的魅力。即使在翻译的过程中,仿佛是在非常近距离地聆听他广博深奥的演说,我仍然无法追踪他神奇空灵、变幻莫测的思绪,所以对荣格案例的点评根本就无从谈起。

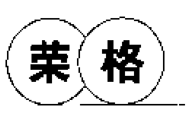
我愿意和大家一起分享的只是我在翻译这篇案例时的一些感想。

从背景介绍这一部分,我们可以了解到,本案例中的X小姐并不是严格意义上的病人,她没有严重的或病态的心理障碍。她只是遇到了莫名的烦恼,不知道是什么东西阻碍了她继续前行的脚步。正像荣格在这篇文章中提到的,X小姐自己找到了解决问题的方法,这个方法荣格本人也经常使用,那就是积极想象。我们知道荣格进行心理治疗,就是为了发现患者的潜意识心理活动,而发现潜意识内容的一个重要渠道就是幻想。我们可以看到,荣

格除了一些简单的指导外，对X小姐的积极想象过程基本上没有任何干预。但从这24幅图画中，我们却已经明显地感受到患者通过绘制这一幅幅具有象征色彩的画面已经从一种痛苦迷惘的精神状态中解脱出来。荣格在这一过程所做的大量的工作就是发现这些图画中展现出的一个共同特征：集体潜意识。这些图画超越了时间和空间，把人类心灵中古老的、普遍的、同时又无所不在的深层精神以曼陀罗的形式呈现在我们的面前。它们与古老的神话、宗教的传说、中世纪的炼金术都存在着一脉相通的内容。古代的炼金术士试图在极短的时间里，从那些经历了漫长历史变迁才产生出来的金属中炼出黄金来。这在荣格看来，其本质就是个体的心理重塑，即通过一种类似化学作用的方法使互相对抗的因素和态势设法达到和谐统一，完成一种个性化的过程。在荣格看来，他的病人把自己的梦境和幻象转变为曼陀罗的形式，正好同炼金术士追求的目的一致。从X小姐一开始意识到与母亲关系的不睦，到在图画中拒绝象征母亲的蛇，到最后终于明白一个完整的个体就是互相矛盾的各种力量的统一体。病人分裂的人格重新得到了整合。这从一个方面也反映出荣格孜孜不倦地追求的心理治疗的目标：即心理治疗的目标是获得完整的人格而不是治疗症状。他似乎在向人们说明，我们不得不承认人生并不是完美无瑕的，它充满了各种对立物导致的紧张和矛盾冲突。人格的最终整合就是使意识的心灵和潜意识的内容融洽地结合起来。这就是个性化的心理和发展过程。

尽管荣格从许多方面证明了病人的曼陀罗中确实存在着集体潜意识的内容，我也从不怀疑他们彼此间的确存在着神奇而无可辩驳的关联，但是我仍然禁不住为病人的潜意识能够表现出如此玄妙的画面而惊叹不已。因为我曾经在导师的指导下，进行过整整一个学期的积极想象。但是不论我自己，还是我的同班同学都不曾有一次描绘出过类似曼陀罗式的图画。因此，我想积极想象对个性化过程虽然有效，但却是一个相当艰难的心理治疗环节。摆脱意识的束缚，给潜意识以充分的机会自我表达，将不会是一个对每个人都十分容易的事情。

（杨晓辉）



她审判了她自己

——一个压抑性精神分裂症患者的案例

这是一个凄惨的故事，一桩真正的悲剧。

有一位中年妇女G住在精神病院里，精神科医生像往常一样，询问她的既往病史，做各种检验和体格检查，被诊断为压抑性精神分裂症。医生对她的预后感到很不妙。我把她置于我的护理之下，对她持有一种特殊的情感态度。我感到我完全不同意那个可悲的预测，因为精神分裂症在我看来只是一个相对的概念。我认为，我们所有的人都是相对意义上的“疯人”，只是这位妇女更特别一些罢了。因此，我不能把医生对她的诊断当作定论接受下来。在当时，人们对此还鲜有了解。当然，我查看了她的病历，但并未发现病因。

那时候我正忙于有关通过词语联想测验进行诊断的研究，我便让她接受联想测验，并成功地揭示了在她既往病史中没有弄清楚的过去，最后我获得了很特别的发现。

用了很多的单词让她反应，发现有一些词语对她产生很大干扰。最大的一次干扰是由单词“天使(angel)”引起的，还有“蓝色(blue)”、“男人(man)”，像单词“固执(obstinate)”则完全没有引起反应。随后引起干扰的词，有“邪恶(evil)”、“富裕(rich)”、“钱(money)”、“亲爱的(dear)”、“结婚(to marry)”。

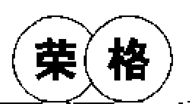
这女人的丈夫J是一位既有钱又有地位的人，显然她生活得蛮不错。就有关她的得病原因及相应情况，我曾询问过她的丈夫。与其妻子一样，他能告诉我的也只是抑郁状态大约出现在她最大的孩子(一个4岁大的女孩)死了两个月之后，此外便一无所获。

联想测验使我碰到很多令人大惑不解的反应，我不能把它们联系起来。你常常会陷入这类情形，尤其是在你不经常作这类诊断的时候。你得先向测试者问一些不相关的语词。如果你就最强烈的干扰直接提问，你将得到错误的回答，所以你最好用较少伤害性的语词来开始你的提问，这样就可望得到诚实的回答。我于是问，“那么‘天使’呢?这个词对你有某种意义吧?”她

回答说："当然，那意味着我失去的孩子"，说完便嚎啕大哭。当这场风暴平息之后，我又问："'固执'这个词意味着什么？"她说："什么意义也没有。"但我说："这个词引起了大的干扰，这意味着它与某事有联系。"我猜不透究竟是什么事。于是我便问"邪恶"这个词，但我从她嘴里什么也没有得到。这里有一种极为否定的感情，表示她拒绝回答我的问题，我继而问到"蓝色(blue)"，她说："那是我那失去的孩子的眼睛。"我说："你对那眼睛有特殊印象吗？"她说："当然，这孩子刚生下来时，那眼睛是多么蓝啊！"这时我注意到她脸上的表情，我继续问："你为什么变得不安起来？"她回答说："她的眼睛的颜色像另外一个人，和我丈夫的并不一样。"我紧接着又问："'男人'意味着什么？"她似乎有些犹豫，我问："那'男人'有什么使你烦恼的？"几番犹豫之后，她终于泄露出事情的真相。事情终于清楚了，原来这个孩子的眼睛与她从前一个情人的相像，我最终从她心底里探出了秘密。

在 G 生长的小镇上，有一位很有钱的青年人 K。他是一位工业家之子，相貌出众，也很有才华，这个青年的家庭是贵族，社会地位很高，这一切使得他成为小镇上的中心人物，更是邻近地区姑娘们都感兴趣和青睐的对象，姑娘们都想嫁给他。当然 G 也不例外。可是她的家庭虽富有但并不显要，与 K 的条件不能相比。但是由于她长得很漂亮，是一个标致的姑娘，一心认为赢得他青睐的机会很大，或许有嫁给他的运气。她心中深深地爱着 K，希望着这份感情有所回报。可是后来她发现他表面上看去对她并无好感，比较冷淡，情感上没有回应，似乎没有联姻的可能。她的心里暗藏着这份感情，一直没有向 K 表达出来。她家里的人对她说："你为什么老想他呢？他是一个既有钱又有地位的人，他不会看上你的，他怎么能娶你呢？你还是不要想他了。J 先生倒是一位不错的人，他很喜欢你，而且他各个方面都很优越，为什么不嫁给他呢？"在矛盾中，她最后决定割舍对 K 的这份情思，随父母的心愿嫁给她现在的这位先生 J。婚后，她的生活一直过得很幸福，并且有了一对可爱的儿女。

在结婚五年后的一天，她儿时的一位朋友从她的家乡来看望她。她们回想过去，聊起了往事，趁她的丈夫走出房间后，她这位朋友告诉她说："你结婚的时候，那位富有的工业家之子感到非常吃惊！你已经给那位先生（指镇上那位青年 K）造成极大的痛苦。"她吃惊得很，楞楞地问："什么？我使他痛苦？"这位朋友随即又回答说："你难道不知道他深深地爱着你？不知道你嫁给别人后他有多么失望？"朋友的这番话使她激动万分，心潮澎湃。她原来对



K那份深藏在心底的感情又开始波澜起伏，激荡不已。但同时她心底又有了一种莫名的惆怅和失落，也许是后悔当初没有向K坦白自己的感情，以致造成今天这个样子，但她还是压抑住了。从此之后，她便陷入了深深的压抑之中，不能自拔，并且严重失眠，有点轻微的精神恍惚。

几星期后，悲剧发生了。G住在乡下，乡下河里的水不是非常卫生，可能受到一定程度的污染。人们喝的是泉水，洗澡和洗衣服用的是河里的水。这天，她在给2岁大的儿子和4岁大的女儿洗澡，用的是河里的水。实际上这水染上了伤寒。她可爱的小女儿兴高采烈地在洗澡盆里玩水，手里抓着一块海绵，蘸着水玩，然后把蘸满水的海绵放到嘴上吸吮，而且一直在这样玩。她注意到小女孩在吮吸蘸满水的海绵，可是她并没有制止(她明明知道河水是脏水)。过了一会，她的小儿子嚷嚷到："妈妈，我要喝水，妈妈，我要喝水！"她没有动，可是小男孩一直闹着要水喝，这时，她却舀给他一杯脏水，小男孩把水喝了。在伤寒病菌孕育期过去后不久，小女孩——她的掌上明珠，伤寒病发作，由于不能治愈最后死了；小男孩也病发，但是却被救活了。她就这样失去了她可爱的女儿。恰恰在这个时候，她压抑在心底里的症状急剧恶化并发作。于是她被送进医院，被确诊为压抑性精神分裂症。

为什么她会这么做呢？她这么做当然是潜意识的，也许受到了压抑症的影响。在她潜意识中，她想要得到她想得到的东西，或者她内心里的魔鬼想得到的东西：否认她的婚姻以便嫁给别的男人，结果她犯了谋害罪。她没有意识到是她杀害了她的孩子，不知道自己犯了罪。她只是把事实告诉了我而没有得出这样的结论，她应该对孩子的死负责。因为她明知道水受到病毒的感染，有危险。这一切在她心底留下了重创的阴影。

那么现在应该采取什么治疗措施呢？她一直被注射麻醉剂来对抗失眠症，精神极度恍惚，必须有人看守她，以防她自杀，出现不必要的意外。除此之外，没有任何措施。

我翻来覆去地考虑再三，是把她犯罪的真相告诉她呢，还是应当保持缄默？(当然，这只是一个告诉她的问题，并不存在以犯罪诉讼相威胁。)我想，如果把真相告诉她，她的病情可能恶化，但不管怎么说医生对她的预后本来就不良；相反，如果她认识到她做过的事，也许还有好转的机会。

我还是决定试一试，因此我坦率地把自己通过联想测验了解到的一切都告诉她：是她杀害了自己的孩子。这么做的结果可想而知，断然指责一个人是杀人犯并非是一件小事，对于必须听取这种指责又必须接受的病人来

说也是如此。在对一切可能发生的后果做好准备以后，我真的告诉了她。听了这些话，她勃然大怒，大发雷霆，坚决否认是她杀死了自己可爱的孩子。她激动异常，几乎无法控制，她的情绪犹如暴风骤雨般爆发出来，似有雷霆万钧之势。后来，她终于能够平静下来。可是令人惊讶的是，一段日子之后她竟然正视了现实；两个星期后，她完全恢复，竟可以出院了。真是奇迹！

命运对她的惩罚已经够重了。虽然她并没有意识到是她自己亲手杀死了自己的孩子，但仍恍惚意识到自己是有罪的，在潜意识中处于一种罪恶感的状态。我觉得，她应该回到现实，在日常生活中赎罪，这才有意义。她在出院时是带着沉重的负担离开的，她不得不如此啊！失去孩子对她来说已经够惨了，而赎罪行为早在她患上压抑症并被监禁在医院里时就已经开始。她已审判了她自己。

我暗中查访她十五年，她的病从未复发过。那种压抑在心理上是适合她的，她是一个谋杀犯。在别的情况下，她本应受到死刑惩罚。她被送进了疯人院而不是监狱，通过让她的良心承担起巨大的重负而遭到惩罚。我实际上把她从另一种惩罚（即疯狂）中救了出来。因为，假如一个人接受了自己的罪孽，他就能带着这罪孽生活下去；如果一个人不能接受它，他就应该为不可避免的种种后果而备受痛苦折磨。

在精神方面有疾病的人到医院来就诊时，都有一些没有说出来、一般人不知道的故事。我觉得，只有找出这些纯属个人的故事之后，对病人的治疗才算是真正开始。这些故事是病人心中的秘密，是让她撞得粉身碎骨的岩石。要是能知道这些私藏的故事，就等于掌握了治疗的关键，所以医生的职责就是弄清这些病人心中的秘密。在大多数情况下，只是探讨意识的材料还不够，有时候进行联想测验可能理出一条道路，对梦境进行诠释或与病人进行长期而耐心的接触也有同样的功效。在治疗上，问题大多数是从病人的整体而不是单从症状着手，我们必须注意深刻触及整个人格的种种问题。

［点评］ 这是荣格成功治愈的一个压抑性精神分裂症患者的典型案例。荣格通过词语联想，揭示了病人通常用医疗诊断方法挖掘不出来的潜意识心理机制，就是这种心理机制导致了患者的疾病。

所谓词语联想测验，是一种用来探究和分析人的心理机制的方法，是把预先准备的词汇表里的词语一个个地读给被试听，并且要求对方对首先打动他的那个词语作出反应。选用相关的词语刺激被试，通过被试的反应（行

为、语言、情绪等)和反应时来分析被试的心理。有人格障碍的被试,在联想时会出现一些带有情绪联系的回忆或意念,因而造成不同的反应,不是反应时间过长就是不反应。这表示,这个词触及到“情结”的要害之处。患者之所以会产生古里古怪、不合逻辑的应答或情绪反应,原因就在于这个词引起了患者潜意识中不愉快或不道德的内容。

荣格通过词语联想测验,发现人有种种“情结”(complex)。荣格认为情结是个体潜意识中一组组心理内容的聚集,就像完整人格中彼此分离且独立自主的一个个小人格。它有自己的驱力,可以强有力地控制一个人的思想与行为。精神症状既然根植于情结之中,词语联想又能发现隐藏于患者身上的情结,使患者重新恢复健康。

在这个案例中荣格就是利用了词语联想的方法。为了弄清楚病人潜意识当中到底发生了什么事,存在着哪种情结,通过词语联想的方法,让被测试者作出反应,发现了患者G患病的心理渊源:G一直暗恋着K,当得知K也一直爱着她时,又由于自己与别人结了婚而深深地伤害了K,她无比后悔,精神陷入无比压抑的状态。她内心非常想摆脱她既成事实的婚姻,但是这是不可能之举。她心中的怨恨在潜意识中不断积压,以至于在某种场合下不由自主地发泄出来,对怨恨的对象产生报复。这种举动恰巧伤害了自己的亲生骨肉,这无疑是雪上加霜,在内心深处烙上了永远也抹不掉的罪孽,以至于自己无法承受这沉重的压力,精神完全崩溃,成为一个严重的压抑性精神分裂症患者。

通常的药物治疗只能对生理机能起作用,而存在于患者潜意识中抹不掉的罪孽的烙印永远威慑着她的心灵,这样就不可避免地影响到生理病变。荣格利用词语联想从患者潜意识中挖掘出患病的症结,并且明确告诉病人这一原因,引导病人去正视现实,从而把患者拉出深渊。

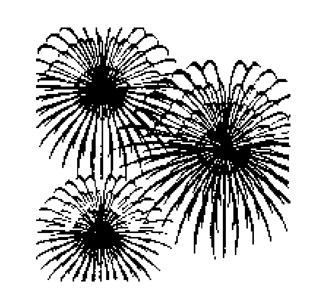
当然,药物治疗是必不可少的,但揭示病症的心理学背景也是至关重要的。这也就是荣格成功地把分析心理学引入精神医学,对精神医学领域的发展作出的重要贡献。

(丁 伟)

阿德勒（Alfred Adler，1870—1937）与弗洛伊德、荣格并称为早期精神分析心理学的三大巨头。但是由于种种原因，阿德勒一直没有像其他两位那样名声卓著。在一些人看来，阿德勒不过是和荣格一样反叛了弗洛伊德的学生。事实上，阿德勒在和弗洛伊德交往之前就已经在公开出版物上发表了自己理论的主要观点。

1902年，阿德勒被弗洛伊德邀请加入维也纳精神分析协会，成为弗洛伊德最早的同事之一。起初，弗洛伊德对阿德勒倍加赞誉，也非常信任，直至提议由他代替自己担任维也纳精神分析协会的主席，并负责该会会刊的编务。但他们之间的关系似乎一开始就潜伏产生裂隙的危机。正如墨菲所说，阿德勒显然认为自己是弗洛伊德这位大师的年轻同事而不是弟子，弗洛伊德则把阿德勒看作自己的信徒和门生，他不能容忍心目中的弟子对他的学说有任何怀疑和偏离。

阿德勒



1911年，阿德勒率领他的几个追随者退出了维也纳精神分析协会，另组了“自由精神分析研究会”。鉴于“精神分析”一词已为弗洛伊德所用，不久他把组织名字改为“个体心理学学会”。从那时起，阿德勒便致力于发展和完善他的“个体心理学”理论体系。到20年代，阿德勒已是声名远播的人物。1926年，阿德勒应邀访美；1927年，担任哥伦比亚大学教授；1932年出任纽约长岛医学院教授；1935年他决定在美国定居；1937年他应聘赴欧洲讲学，过度劳累使他心脏病突发而死在苏格兰阿伯丁市的街道上。

直至今天，与弗洛伊德的盛名相比，阿德勒和他的个体心理学仍偏于一隅；另一方面意味深长的却是，阿德勒的学说在教育学和心理学上越来越显现出深刻的影响。现今几乎每一个学习儿童教育心理学的人都了解阿德勒

的观点，尽管他们也许并不知道这些观点的来源是谁。其他心理学家如弗洛姆(Eric Fromn)、霍妮(Karen Horney)、沙利文(H. S. Sullivan)，以及阿德勒的学生罗洛·梅（Rollo May）都将阿德勒个体心理学的观点融合于自己的理论系统。阿德勒的社会民主的观点在他那个时代不为心理学家重视，在今天却越来越焕发出生命的活力。

阿德勒在心理学上的许多观点都可以从他童年时代的经历中寻找到蛛丝马迹。阿德勒出生于奥地利维也纳近郊一个富裕的粮食商家庭。不过，在阿德勒的记忆中，家境的富裕似乎并没有给他的童年带来多少快乐的感觉。他在六弟兄中排行第二，从小驼背，行动不便。这使他在体格健壮、蹦跳活跃的哥哥面前总感到自惭形秽，老觉得自己又矮又丑，样样不如别人。5岁那年，一场大病几乎使他丧命，痊愈以后，他便决心要当一名医生。在后来的回忆中，他曾说自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。进学校读书以后，一开始他的成绩很差，老师觉得他明显不具备从事其他工作的能力，因而向他父母建议及早训练他做个鞋匠才是明智之举。后来，他一跃成为班上成绩最好的学生之一，并最终成为心理学的一代宗师。

与弗洛伊德公开的众多案例相比(共有16个)，阿德勒一生没有完整地发表过他的治疗案例。下面介绍的这个案例是阿德勒在一次演讲中对他人提供的一个案例的分析，旨在使人对其观点理论有更深入的了解。他抽丝剥茧，条分缕析，揭示出隐藏在事实背后的心灵轨迹。读来令人感到既在意料之外，又在意料之中，直可媲美于福尔摩斯的探案小说。读者可以跟着大师的思路前进，也可不必拘泥而自由发挥，相信读后定会对阿德勒及其个体心理学有更深的感悟。

（王小晔）

生命对你意味着什么

——对一个女人生活故事的观照与审视

不和谐的家庭

我们现在开始看A太太[1]的案例。现在我们仅知道,她结过婚,也许是个寡妇,其他一概不知。你必须逐字逐句地看,确信你没有误解。

A是这个案例的主人公,她来寻求治疗的时候是31岁。

31岁,并且结了婚。我们知道一个女人,假如她31岁又结过婚,大概会出现什么问题。她也许有婚姻问题、孩子问题,在现在这个时代还可能有经济问题。我们必须十分小心,不能抱有成见,但是我们可以比较肯定她的问题应该是这几方面之一,除非后来我们大吃一惊。现在我们继续。

她结婚8年了……

于是我们知道了,她在23岁的时候结了婚。

……她有两个孩子,都是男孩,一个8岁,一个4岁。

我们可以看出,她很早就生了第一个孩子。她结婚8年,孩子就已经8岁了。你怎么想是你自己的事,也许我们不得不更正先前的设想。——现在你可以发现,个体心理学家观察事物的眼光是多么犀利!

她丈夫是一家商店的搬运工。

那么他们很有可能生活贫穷。

她丈夫是一个有抱负的人,在战争中残疾的右臂使他不能像他的兄弟那样获得一个体面的工作,对此他感到十分耻辱。

如果说她丈夫是一个有抱负的人,并且对于自己的工作并不满意这一事实可信的话,那么这个问题也一定会反映在他的婚姻状况中。他在家庭之外不能满足自己的抱负,他将很有可能在家庭内寻找满足,试图统治他的妻子和孩子,做"太上皇"。我们不能确定这一点,直到有事实来证实,但是我们可以记得这一看法。也许最后会有事实来证实这一点:一个有抱负的丈夫!

① 原文是Mrs A,表示A是已婚妇女。——译者注。

然而，他的妻子却对他的难处很少同情……

如果我们说对了，那就是丈夫希望在家庭中建立个人的优越地位，妻子却并不同意和让步。如果妻子对丈夫的生活风格并不同情理解的话，那么家庭中往往就会有分歧和争吵。男人想主宰家庭生活，妻子却不同意，也不给他机会。因此，这个家庭一定存在着问题。

对死的恐惧和洁癖

……妻子沉溺于强迫性的想法，害怕自己会死去。

强迫性想法和怕死！这看起来不太像是强迫性神经症，更像是焦虑性神经症。通常在一个案例中我会问：已经发生了什么？如果一个结婚的女人害怕死亡或者别的什么，那么后果是什么？这对她意味着什么？她被那些想法充斥着，正如我们可以预料的，她将无法完成许多日常必需的工作。我们可以判断她是一个十分迷恋自我的人，正像我们已经读过的，她对她丈夫的难处并没有兴趣。她对害怕死亡显得很有兴趣，这样一个人不可能与别人很好地合作，她的家庭一定会有争吵和分歧。

她是如此地沉浸在这些想法中，以至于她来寻求治疗时，分神去想一些别的事都很困难。

至此，我们可以回答那个问题了，在案例中发生了什么。她无法思考其他的事情。我想告诉你的是，除了偶尔几个案例，你总是可以在稍后的陈述中验证自己先前的假设。这说明我们的假设是有价值的，这鼓励我们不断去预测以后将发生什么。

我们已经读到她只能思考自己的恐惧。

她以前是一个整洁的家庭主妇，——甚至可以说是对脏乱的憎恨和对整洁的偏执……

这为我们描绘了这样一幅画卷：一个对整洁的强迫性神经症患者，也许是不断清洗的强迫症。如果她害怕肮脏，她必须时刻保持清洁。她必须清洗打扫每样东西，包括她自己。同时，她还害怕死亡。这是一种混合的神经症。这实在很少见。我们一般的经验是，有洁癖的人并不会害怕死亡。这两个观念也许是这样结合的："如果我不擦这张桌子，不洗这双鞋子等等，那么我就会死。"或者其他类似的什么想法。但是这不是我们在焦虑症中看到的那种害怕死亡。在强迫症中当事人往往有一个潜在的观点。在这个案例中，潜在

的观点就是要打扫掉肮脏。

现在我们知道的更多了。这个女人被社会大众不期望的一些想法占据。她不是富于合作精神的人;她只对自己的痛苦感兴趣,想弄干净所有的东西。我们可以说,A 用这一病症解决她生活中的人际社会问题[①],但是她并不准备与人合作,而是更多地考虑自己。从我们的一般经验来说,这种生活风格更多地出现在小时候有器官缺陷的孩子,或者被溺爱而习惯依赖的孩子。在从小被大人忽视的孩子中,较少有这样的生活风格。那些被溺爱而习惯依赖的孩子形成这样的观点:他们对自己的兴趣永远比对别人的大。

这个女人试图达到更高的水准,——比其他所有人都更加干净。你可以看出她并不满意我们的生活,她希望更干净。整洁是一个优秀的品德,我们都喜欢整洁。但是如果一个人生活的全部焦点就是整洁,她将不能过活。因为她根本不属于我们这个世界,得呆到另外一个地方去才行。如果你仔细研究过一个洁癖病人的话,你就会知道根本没有办法做到像他们期望的那样干净。你总是会发现灰尘和脏东西。你不能把生活的全部精力放在一件事情,如弄整洁上,因为这将破坏生活的和谐。

迄今为止,我发现在我们的生活和感情中只有一样东西是怎样强调都不为过的,那就是社会兴趣。对社会兴趣怎样投注精力都不会破坏生活的和谐,其他事情则不然。假如你关心健康问题,并且仅仅想着健康问题,那必将破坏生活的和谐。如果你仅想到钱,你也破坏了生活的和谐,虽然不幸的是,我们往往不得不考虑金钱问题。假如你喜爱家庭生活,并因此排斥其他一切的社会关系活动,同样你将毁了自己的生活。假如你只关心一点的话就势必给生活带来损害。这几乎是一条不成文的规矩。

现在我们继续往下看。

……过去她害怕肮脏,喜爱整洁,对家里是这样,对自己也是这样。现在她对这两方面都漠然视之。

这是不寻常的。我们经常看到这样的人,他们将保持整洁和打扫灰尘作为自己的清规戒律。这个女人的异乎寻常在于她为此垮掉了,她放弃了。我们不知道她现在看起来怎样,但是很可能由于她未能成功达到自己在强迫性神经症中对自己的期望,因而又往前走了一步,开始变得不在乎,变得邋

---

① 阿德勒认为,人的一切行为、感情都是有目的的。因此,病人的病症不过是用来解决其生活问题的错误的手段。——译者注。

遢。假如我没有读错、理解错、猜错的话。

这一点很有趣。我见过的最邋遢的人莫过于一些前洁癖患者。倘若你去那个患者的家，那里臭气熏天，到处都是垃圾；病人的双手，还有整个身体都龌龊不堪，身上的衣服也肮脏油腻。我不知道A太太的病情是不是这样，但是前洁癖的患者往往会这样。他们的遭遇让人惊叹，那就是哪里有垃圾，他们就必将倒霉地撞上。这也许是因为他们总是四处寻找不够干净的地方，又总是不够聪明避让不及。这简直就像他们无可逃避的命运，他们总能找到自己的方法把自己弄脏!

我们不知道这个女人崩溃了会怎样，也许是向着神经症更进一步。

前面说过她害怕死亡，确切地说是对刀子的恐惧。

可以把对看到刀子的害怕称为一种强迫观念。他们感到他们会用刀子去杀人，但是他们永远不会这样做，而仅仅是想想。这样一个观念，其背后的意义是隐藏的；我们必须找到其背后隐含的核心想法。这种强迫观念跟诅咒有点像，就像咒骂别人时说“我会杀了你”一样，诸如此类。

处处都是敌人

我们前面提到过家庭中的分歧和争吵。丈夫是有抱负、有野心的。从我们的诊断来看，这个女人也是有野心的：她想做统治者，想成为世界上最干净的人。我们可以想象她怎样因为怕脏而回避她的丈夫，回避他的性需要。她觉得什么都是肮脏的，甚至一个亲吻也是肮脏的。我们无法同意这一点，她在肮脏的定义上走得太远。她虽然有两个孩子，但是我相信她并不真心喜欢这两个孩子。她是一个不合作的人，更进一步说，她是一个冷漠的人。因为她总是考虑她自己。

我们接下来看她对刀子的害怕：

……她害怕自己用刀子自杀或者杀人。

谈到自杀，我往往说这表示一个人没有培养出合作的精神。自杀的人在生活中总是很关心自己，当他遇到自己不能解决和没有准备的社会问题的时候，他觉得可以通过自杀伤害其他人，可以体现出自己的价值。自杀总是对他人的一种谴责、一种报复、一种攻击性的态度。有时它就是报复性的攻击。我们来猜猜看这个攻击指向的是谁。毫无疑问，那就是她的丈夫，因为前面已经说过她和丈夫之间有纷争。丈夫希望控制她，而她只对自己感

兴趣，因此如果她想对什么人报复或者敌视某人的话，我们猜得出来，那人一定是她的丈夫。不过，让我们先等等，看是否可以在后面的陈述中得到验证。

她对其他人的敌意经由其他途径表现出来。

我们看到说“其他人”，但是还不知道他们是谁。

“她常有一种冲动想去揍她丈夫……”

这正是我刚才猜想到的。这就像一般的医学诊断，你先有一个预想，然后会发现证据。就好比你曾经诊断过肺炎，以后再发现类似的症状，你就可以诊断这是肺炎。

……她丈夫和……

我们知道接下来的“和”是谁了，一定是她丈夫和她的孩子。因为没有其他人她可以去谴责。她这样一个人不可能喜欢孩子。不过如果你问她，“你喜欢孩子吗？”她一定会说，“哦，是的，孩子是我的全部！”在个体心理学中，我们从经验得知，了解一个人我们不用听他讲的话，我们只需用眼观察，就像看哑剧一样。也许这个女人想揍的人是别人，比如她婆婆，如果那样也不会令我们吃惊的。不过从目前我们了解的情形来看，还是孩子的可能大一些。

……她丈夫和其他任何把她惹恼的人。

谁有可能把她惹恼呢？看得出这个女人十分敏感易怒。如果从一般诊断意义理解，这意味着她觉得自己生活在一个敌对的国家中，她在周围环境中经历和感受的都是不安全和不友善。这就是不与人合作的生活风格。我们能够理解她为什么有那样强烈的情绪反应。如果我认为我在一个处处充满敌意的国家中生存，总是觉得会被人欺负、冒犯和羞辱，我也会有和那个女人一样的行为和感情。我也会敏感易怒。

这一点很有趣，我们不能仅仅从情绪来解释行为，我们必须检查人们对于生活的错误看法，以及他们是怎样长大的。她相信自己就是生活在敌对之中，自己总是被欺侮和被耻笑。她只想着自己，关心自己怎样解脱出困境，以及怎样克服生活中的困难来获得优越的地位。他们的想法必须从这一观点来理解。如果我相信前方有一个深渊，不管那里有没有都一样。我因自己的想法而受累，虽然那不是现实。如果我相信隔壁有一只狮子，对我来说那里真的有还是没有都一样。我的行为表现都是一样的。因此，我们必须从病人的眼光来理解生活意义。对这个女人来说是什么呢？“我必须确保生命安全。”——这是一个自私的生活目标。

我们接着往下读：

对他人的攻击性近来在两方面表现出来。一方面是她时常有一种强烈的冲动想在大街上揍随便遇见的什么人。

这不是我描述过的吗？她生活在一个敌对的国家，每一个人都是敌人。想在大街上揍随便遇见的什么人是不可能的，这只不过是这个女人解决问题的一个迂回手段。它真正的意思是："我必须被人关注，必须有人来照顾我。"她通过这样的手段强迫其他人不得不照顾她。不管她有没有这样说过，她用她的生活态度告诉大家，她疯了必须有人照顾她。她丈夫会觉得怎样呢？他的妻子想在大街上随便打人，那是他的妻子，所以她做的事必然会影响到他。他不得不有所作为，对这样的情形他能做什么呢？假设她的丈夫并不是一个傻瓜，也不是软弱无力的人，那么他一定得照顾她，看住她，陪伴着她，诸如此类。这样，这个女人就规定了她丈夫的行为。你看，这个有抱负的女人制服了她有抱负的丈夫，他必须做她要求的。她疯成那样，其他人都觉得有必要为她负责。她利用他，命令他。从这个意义上讲，她控制了他。

对丈夫无形的管制

让我们接着往下看：

另一方面是，她总想杀了她4岁的小儿子……

这是新的信息。但是我们曾经猜想过，她也许对自己的孩子有攻击性。这里我们看到第二个孩子被特别指出。她害怕自己会杀了他，这暗示我们她不想要这个孩子。这种情绪如此过激，她丈夫一定要看守着她。这位丈夫现在已经变成了一个奴隶。也许长久以来，这个女人的生活意义不过就是绑住她的丈夫，让他变成她的奴隶。她丈夫屈服，她就满意。我们曾经看到这个丈夫也是一个有抱负的人，他也想要控制过她，但是他失败了，而她赢了。她不能够用一般的方法赢他，比如说服他、参与他的兴趣活动，因此她只好用我们可以理解的方法来战胜他。她做对了，她做得如此聪明。如果她的目标就是要征服并统治她的丈夫，那么她的行为完全准确无误。她完成了一项创造性的工作，可称为一项杰作，我们简直要佩服她！

如果我处理这个案例，我将会向她简短地解释我是如何看待这件事的，我会用愉快的声音说："我很崇拜你，你做得非常了不起，你赢了。"

我们需要找出个体行为上的连贯一致性。这个女人为了解决自己的问题寻找到了“恐惧”，一种对自己谋杀别人的恐惧。她发现了恐惧而没有选择其他方法来解决自己的问题。我们要找到其中的原因。也许其他的心理学家会认为她会对自己的行为感到吃惊。不，她不会，我看得很清楚。她不愿意看到这一点，如果她去想的话，就会与她残存的社会兴趣发生冲突。没有一个正常人会同意用那样的方法来控制一个人，因此她不会去审视自己行为的意义。但是我们必须让她看到自己的行为目的，所以我会和她好好谈谈，并表扬她的聪明，“你做得对极了”。

这里我们就有了一个问题：她，不管以前还是现在，除了控制别人，是否想过生活中其他的目标和意义。我们必须找出她是不是在童年时代就喜欢当别人的“头”，喜欢命令别人。假使我们能够证明这一点的话，那么再持有怀疑意见的人也不能说我们不了解她，不知道她在小孩子的时候是怎样的人。假如我们证实她在孩提时代就是一个喜欢当头作主的人，还有什么别的学科可以这样确切地指出20年前发生了什么？假如你询问她的早期回忆，我相信你一定可以在其中发现试图控制别人的态度，因为我们已经抓住了这个女人整个的生活风格。她是一个喜欢指挥别人的人，但是她无法通过正常的途径实现自己的目标。她没有那样的机会，因为很穷，又有一个有野心的丈夫，很快生了两个孩子，孩子又不听话等等。她没有办法用正常的手段达成自己的野心，所以她用了另一种方法。这种方法有效，但是我们不能赞同，或者说那不是一种对社会有用的方法。

有时，杀了自己的儿子的想法是那么强烈，她怕自己有一天真的会把想法变成现实。

她越是害怕自己的可怕行为，她丈夫就越是要看着她。

她说自己的这些症状已经持续了大约一年半。

假如她说的是真的，那么一年半以前发生的事是十分有意义的。那时她的这个孩子两岁半大。我觉得假如这些事情发生在第二个孩子出生之前更好理解，但是假如这些症状真的出现在一年半之前，我们必须看看那时候这个女人处在什么样的环境下，什么事端刺激了她。她那时候应该是需要表现得与人合作，但是她不。她害怕，那就表示她向别人屈服了，所以她抵抗，希望自己可以赢过别人。但是我们接着看吧。

检查发现，那些神经症的特征已经持续很多年了，自从结婚后还加重了不少。她自己也说：“自从结婚以后，我已不是从前的那个女孩了。”

"自从结婚以后"！这是有意思的说法。因为从我们的一般经验来讲，有三件事我们最可以看出一个人是不是对社会有兴趣。那就是社会问题(即怎样和别人交往)、工作问题(即怎样表现得有用)和婚姻问题(即怎样与异性相处)。这都可以看出一个人怎样应对社会关系。如果她从结婚后症状变得更为严重，这就表明她没有做好进入婚姻生活的准备，她太爱惜她自己。

父亲和母亲的榜样

这个家庭的历史是怎样的？我们个体心理学家喜欢从孩子成长的环境理解他的行为，但是我们并不是说我们偏爱那些遗传方面的信息。例如，有一个疯了的姑姑，或者酗酒的外祖母。我们需要的不是那样的信息，那无助于我们对孩子的理解。我们更感兴趣的是孩子是否有生理上的缺陷，是否被溺爱，是否被忽视，等等。

家庭的历史表明，她的父母都有神经症的迹象。

这一点很有价值，这说明当事人的家庭历史并不好。神经症意味着当事人的父母争吵、指使、利用和欺压对方，孩子在这样的环境下成长真的很危险。但是我必须指出，尽管孩子们的处境不妙，但是这并不意味着他们一定就要受到伤害。他们可以克服这些困难，可以获得生活的成功，将逆境变为财富。如果说，逆境就是造成错误的生活风格的罪魁祸首，那也是一种自私和不负责任的说法。

同时，必须指出的是，涉及到的有关家庭的信息都是当事人提供的。她对自己父母的态度，至少来说并不是没有个人偏见的。

她对父母是怎样的态度?那很可能是一种敌视的态度，她反抗他们。

例如，她抱怨说她的父亲、母亲都是独生子。这样，她就不可能像其他孩子那样收到叔叔和阿姨的礼物。

这个女人总是希望得到别人的礼物，她在这里表现出了她的个人风格。她是那种希望索取而不知道给予的人。这样的生活风格是有危险的，一定会在生活中发生问题，尤其是当她遇见的同样是一个有野心的男人。

她的父亲是一个体力劳动者。母亲在家管理大大小小的事情。不过，有一件事情，母亲是不管的。那就是当需要管教孩子的时候，她总是推给她的

丈夫。

这意味着她的母亲没有自信。像许多家庭那样，母亲利用父亲作为惩罚的执行者。这对孩子来说不好，因为这样孩子们就会不尊重母亲，跟母亲开玩笑，取笑她，因为他们看到母亲是软弱的，不能够行所当行。

这一事实很不幸，因为父亲几乎是个虐待狂。

这里的“虐待狂”并不意味着当父亲在鞭挞孩子的时候会获得性的满足，而是他残酷地进行家庭统治，镇压式地管教孩子。现在我们理解，我们的当事人为什么会将征服别人作为自己的生活目标了。我不止一次地看到这样的事情发生，当小孩子被打得皮开肉绽的时候，他心里想着：“等我长大了，我要这样去报复别人。”父亲的残酷给了小孩子一个目标。优越意味着什么？对世界上最有权势的人来说，优越意味着什么？这个可怜的女人，从小就被虐待，她只想到爬上来，欺压别人而不再被人欺压，此外没有什么别的生活目标。我们就从这一点上来理解这个女人吧。

当他从他的妻子那里知道孩子们又做错了事，——尤其是和花钱有关的事，例如很快就穿坏一双靴子时，他就把他们往死里打。

这种虐待主要是体罚。

所以不难理解，孩子们十分害怕父亲，同时对母亲没有信任。

如果连与父亲和母亲的合作都学不会，那么让孩子们去哪里学习与人合作呢？这个女孩还是表现出了一些合作精神的，因为她还能够和人结婚。但是这并不是从父母那里学到的，而是从她的伙伴那里学到的。

但是当事人仍然坚持认为他是一个好父亲，除了在星期六的晚上，那时他常常喝得醉醺醺地回家。

这说明她更喜欢她的父亲。对于这一点，我印象深刻，我读到这里会猜想她是家里的第一个孩子。一般来说，家里最大的孩子，不管男孩还是女孩，一般都跟父亲更亲一些。因为当第二个孩子出生的时候，大孩子和母亲间的关系被打断，于是就给了父亲亲近大孩子的机会。但是这还只是一个猜想，我们必须通过事实证明它。

父亲喝醉的时候既打孩子也打老婆，并且公然宣称要割断他们的喉咙。

在这一点上，当事人模拟了她的父亲：用刀杀人——孩子，或者丈夫。正如我说过的，父亲给她指引了追求优越的目标和途径。

注意，她父亲仅仅是在要挟咒骂，他并没有真的割断孩子们的喉咙。现

在我相信我的想法是对的，就是她声称她要杀人仅仅是一种想法、一种咒骂："我要杀了你！"

在许多方面，当事人的神经症症状都是对她父亲特征的模仿。她经常没有理由地责打自己的孩子。

对于这一点我们不能同意，她并不是没有理由地责打孩子。她的理由是希望优越，正如他父亲采取的方式那样。"假如我想要支配谁的话，我可以利用我的孩子，他们软弱又不能反抗。"

虽然事后她往往很后悔自己的残暴……

我们经常会听到有人说自己很后悔，觉得负罪，诸如此类。在个体心理学中，我们往往怀疑地看待这些说法。对此我们并不认为它真的代表什么，这其实是空洞无用的。当孩子已经被狠狠地打了一顿以后，悔恨已经无足轻重了。母亲的后悔和责打，无论哪个对于孩子来说都够受的，何况还是一块儿！如果有人打了我之后又表示很后悔，我对此是憎恶的。我认为这种自责感无非是一个小把戏，掩盖其欺压别人的残酷真相，表示出"我还是一个正直的人，我为此后悔。"我认为现代社会应该仔细认真地对待这样的悔过。在小孩中也常常会发现这样的问题，他们承认错误，痛哭流涕，乞求原谅，然后一犯再犯。为什么呢？因为，如果他们不作出检讨继续干坏事的话，就没人理他们了。这是谁也无法忍受的。他们承认错误，给自己制造出一个没有人干扰的小天地，这让他们觉得自己比别人聪明。这个女人也是这样，她残忍，她悔过，但又怎么样呢？已经发生的不再改变。

……后悔的情绪却并不能阻止她继续对孩子们一次次的爆发。

我们已经预知这一事实，因为反悔不过是一个把戏。就像忧郁症病人的内疚一样，这是一个骗人的伎俩。这没有用。我们猜对了。

童年的记忆

A是家里八个孩子中的老二——家里的孩子老大到老四是女孩，老五到最小的孩子是男孩。

我们知道，一般老二更加努力争取优越。这倒不是什么规律，我们说的只是大多数情况。这就像一场竞赛，他们必须努力超过前一个孩子。前面我猜想她是老大，因为她更喜欢她的父亲；但是也有这样的情形，老二也转向父亲寻求支持，尤其是又有第三个孩子出现时。

关于老二怎样努力和老大竞争，圣经中雅各和以扫的故事[1]很好地表现了这一点。很有趣的是，美国的统计数据表明，在青少年犯罪中，老二占了大多数。老二总是努力试图超过老大。也许在这个案例中也是这样，但是我们得继续看。

她说自己小时候无忧无虑，快乐又健康……

如此说来，那时候她很受宠爱，是家里生活舞台的中心人物。

……和她的姐姐很不同。据她描述，她姐姐是一个沉默寡言的人，她解释说这是因为自私。

自然，说一个沉默的人自私有道理，因为这样的人只顾着考虑自己。这个女人很幸运，她在和姐姐的竞争中赢了。我们知道她在竞争中是怎样取胜的，由于姐姐放弃竞争，她很容易像家长那样指挥别人。

父母也有类似的看法，他们对老大格外严厉。

现在父母也在竞争中帮她，压制老大。

老大在家时常被责打，父亲对姐姐的残酷鞭笞让当事人也觉得恐怖。

姐姐被打得那样厉害，她吓坏了。

对家里的其他人，当事人都很有感情，除了一个例外，就是她的大弟弟。

也就是说，家里的第一个男孩，让我们的当事人不太舒服，很可能是因为他出生的时候集众人宠爱于一身。尽管我们还得通过事实证明，我们可以下结论，她在家庭中的地位因为第一个男孩的出生受到了威胁。

她认为这个弟弟就跟自己的姐姐一样自私，不关心别人。她说："他跟我们其他的孩子都不一样，当然除了T(老大)。"

她和其他的孩子保持一致，那是因为她可以统治他们，他们都听她的。她不喜欢姐姐和大弟弟，那是因为他们给她带来了麻烦。

在个人成长史方面，如前所述，A身体十分健康。14岁到17岁的时候，

① 以扫和雅各的故事见于《圣经·创世记》。以扫和雅各是以撒和利百加的孩子。以扫是长子，是个猎人。他为人卤莽，长得人高马大，力大如牛。雅各是弟弟，性情安静，身体瘦弱，喜欢待在家里陪伴母亲。父亲以撒爱以扫胜过雅各，母亲利百加则爱雅各胜过以扫。一天，以扫打猎回来，又累又饿又渴，他看见雅各在煮红豆汤，就向雅各要一碗喝。雅各说："可以，不过你得把长子的名分给我，就算卖给我。"以扫想吃，就把长子的名分卖给了雅各。以撒年老眼瞎之后，想在离世前为以扫祝福。但是雅各穿上以扫的衣服，装作以扫的样子，骗过了父亲，得到了父亲的祝福："愿上帝赐你天上的甘露，地上的肥土，并许多五谷新酒。愿多民事奉你，多国跪拜你。愿你做你兄弟的主，你母亲的儿子向你跪拜。凡咒诅你的，愿他受咒诅；为你祝福的，愿他蒙福。"以扫因此十分怨恨雅各。——译者注。

她有些甲状腺疾病，后来痊愈了。

正如许多神经症患者一样，这里出现了器质上的缺陷。这一点对她有什么样的影响我们只能从她姐姐那里了解，对于老大我们所知甚少。

虽然后来她没有再犯，但是在治疗过程中她时常会觉得呼吸困难。这是由于焦虑引发的一个症状。

这可能并不是甲状腺的问题，否则应该已经被医生诊断和治疗了。这很可能是心理问题。当她觉得自己被不公正地对待时，她就呼吸困难。不过事先要小心检查，确认是否是甲状腺导致的呼吸不畅。

她在学校的生活相当愉快，也交了不少朋友。

不要忘记，像这种自私的人，他们极力想获得优越的处境，并不是一点都不与人合作的。她很可能做到在一开始表现得很讨人喜欢，在学校成为风云人物。因此，对她能在学校容易地交到朋友，我们并不感到惊讶。她的朋友们也许都愿意臣服于她。

A 在 14 岁毕业以后，仍然与家人同住了几个月；她每天上班，从事一份自己喜爱的工作。

那时候她可能觉得自己过得很愉快，也许那是一个她可以无顾忌地发表见解或者颐指气使地指挥别人的地方。

后来她离家独处，开始为人料理家务时，新的麻烦出现了。

对她来说，做家务就等于向人屈服，这个女人是不肯低头的。她不肯向任何事低头，哪怕有时明明是与人平等合作，而非俯首称臣。她只想指挥别人，这一点我们又看到了新的证据。她不能忍受别人指挥她。有些女孩不得不做家务琐事，但不甘心情愿。我记得有一个女仆，当女主人叫她去清理一下鹦鹉笼子，她说："您应该征询我的意见，问我今天下午打算做点什么，我将回答您说我很乐意去清扫鹦鹉笼子。"这样，就显得那好像是她自己的意愿，是她在发号施令。

在她回家养病的一周前，她的后背上长了许多可怕的疖子，医生不得不让她回去休养。

我不会贸然宣称这些疖子是她怨怒的凝结，但是说每当她在生活中感到不顺心，就会造成点事，这却是一桩事实。我女儿是一名精神病医师，她研究过意外事故的发生，发现其中一半的肇事者都是不喜欢自己从事的工作的人。他们出车祸、不慎跌落或者碰了什么不该碰的东西伤害自己的时候，无异于在说"我并不喜欢这份工作，是我父亲强迫我来的！"想想看，一半的

事故都是如此！因此，我相信如果一个人对他的境遇并不满意的话，长疔子这样的事是会发生的。

但是她对自己疾患并没有忧虑，因为她记得，她姐姐也曾经因为得了严重的传染病，类似地被医生送回家。

她已经学会了怎样不着痕迹地达到自己的目标！

无论如何，她在家的生活一度风平浪静。但是不久之后，她父亲就开始不满，说她在家白吃闲饭。这怒气发展到高潮，有一次她去厨房吃早饭，父亲竟然二话不说冲上去就给了她一铲子，明显是想砸她的脑袋。

这还是早上，他没有喝醉的时候！

她在恐惧中逃出家门，一整天都没有回来。这天大部分时间她都躲在教堂墓地中，后来她对棺材、殡仪人员以及与死有关的事情的恐惧也许与此不无关系。

现在有了新的解释。从某种意义上讲，我们可以将这个女人的神经症症状看作是对其父亲的谴责，无论这个女人自己是否意识到。我们研究了这个女人的成长史和生活史，我们可以在其中发现一条主线：正如其神经症病症所表明的，那就是父亲对她的影响。她也许会这样想："父亲毁了我，是他让我变成现在这样的。"没错，是父亲做得不对，但是女儿也一定要跟着错下去吗？这真的就像因果报应吗？难道父亲犯了错，女儿就非得跟着发疯犯错？这个问题十分重要。因为当事人就是认为父亲错了，她也得跟着错下去。这不是一个臆想的因果，而是由她自己亲自实现的因果。她做了一个推断，虽然其中的原因并不成其为原因。

傍晚的时候，母亲找到了她，劝她回家。回家之后父亲完全将早上发生的事当作一场玩笑，嘲笑女儿是个笨蛋。但女儿并不像他那样若无其事，她发誓以后也不回家住，从此很长一段时间她都没有住在家里。

她应该还做了另外一个决定，"我将再也不待在别人管制我的地方"。我们经常可以在神经症病人身上发现这种孩子气的思维风格，他们只知道两极，要么管制别人，要么被管制。不仅在神经症病人身上，在普通人生活中，你也可以发现这种绝对化的思维。他们总是极端化，对事情做两极化的判断：上与下，好与坏，正常与不正常，等等。在小孩子和古希腊的哲学家那里，你也可以发现这种对立的思维习惯。

她就以这样的思维方式作出结论，绝不能被人管制。

后来，她又回去从事家政服务，表现得十分卖力和勤恳。她喜欢做一些

粗活，而不喜欢做那些“浪费生命”的事情，比如擦灰。她说那是因为她害怕自己会把那些娇贵的装饰品打碎。

在她的脑海中，她是一个孔武有力的女孩子。她看重气力，不喜欢料理房间。我们还记得因为弟弟受人宠爱，她对弟弟反感，她也许根本不想成为女性。她不喜欢诸如擦灰之类的琐碎事情。她没有准备成为一名家庭妇女。我将此称为“男性反抗”。

这一事实很可能是她以后表现出破坏性愿望和情绪的前兆。

婚前的风波

18 岁时，她与一个年轻人订了婚，看起来这个男人完全听命于她。

看来文章的作者有着和我们相同的思维方向，他也描述了当事人支配别人的症状。

然而，相处了一段时间后，她讨厌起这个年轻人，说他“太抠门”。大约两三年后，她将订婚戒指扔到那个年轻人的脸上，以这种戏剧性的方式取消了订婚。

这可不是我们能够接受的女孩子的取消方式！

她说，带着几分得意，这个男人至今对她忠心耿耿，甚至在她接受治疗的过程中也仍然热烈地追求她。但对这个忠心的男人，她却没有丝毫表现出对整件事情的后悔和遗憾。

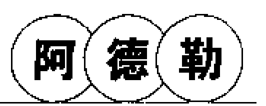
在这件事上她没有后悔，因为她看不到那样做的理由。

战争期间，她去了一个偏远的城镇，在一家军需品工厂工作，那里她遇见了后来成为她丈夫的这个男人。

我们知道，这个男人是一个瘸子。有时候你会发现，那些喜欢主宰别人生活的人往往选择和瘸子或者其他方面有缺陷的人在一起，要么是一个比他们社会地位低的人——有时候他们说是去挽救一个酒鬼的不幸生活。我要警告大家，尤其是女孩子，同时也包括男孩子，这样做是危险的。因为没有人会接受在恋爱和婚姻中低人一等。他们会反抗，正如她丈夫一样。

那时他在医院住着，因为战争不能回到家乡。从两方面看，他满足了当事人对于理想丈夫的要求——他个头很高，又不酗酒。

我们知道 A 的父亲经常借酒撒疯。很多人害怕酗酒者，就像害怕虫子或者老鼠那样，尤其是女孩子，因为她们不知道怎样应付一个酒鬼。不过为



什么她喜欢高个子，我们无从得知。也许因为A残存着对父亲的崇拜，也许因为她自己长得挺高，或许A认为能管住高个比管住矮个子更有成就感，但是究竟如何还得问她本人。

还有一个可能是他的残疾激发了她的权欲——控制和主宰的愿望是她的显著特征。

文章的作者也看到了我指出的这一点。那就是这个女人的生活风格是十分具有控制欲。

一开始，他们相处得不错。后来她未婚夫去了伦敦，不知道出于什么原因，大概只有他自己晓得，他有意写了一封言辞暧昧的信激起她的嫉妒。

倘使我们可以理解这个女人试图控制她的未婚夫，希望自己是他注意的焦点，是他的唯一，那么我们也就不难理解嫉妒是多么近在咫尺。她时刻小心，怕自己被废黜，就像当年因为其他孩子的出生，尤其是大弟弟的出生造成她失宠。

出于猜忌和不快，A跟着未婚夫去了伦敦，在一家餐馆做女招待，并不遗余力地笼络她未婚夫。

她为了占有他下了多大工夫！

这样一来，两人对彼此的态度发生了一个转变。A变得更加急于求成、主动热切，而男的一开始温柔体贴，现在则变得漫不经心、冷漠被动。

一开始是她逼得他温柔体贴，而现在他已经变得漫不经心。

约会的时候男的要么迟到，要么根本不来。A疑心重重，常常以泪洗面，"和以前开朗的形象大为不同"。

因为她忧虑担心失去自己以前的支配地位。

第二次男的失约的时候，愈发过分——他害她在十一月寒冷的晚风和凉雾中苦苦等候了几个小时。

这实在很残忍，毫无疑问这个男人也没有做好准备迎接婚姻的到来。对任何一个女孩来说，这样的漠视都是一种伤害。她无法不形成强迫性的观念和神经症，凭此来压制住他。

第二天，她才知道他之所以没有赴约是和一些朋友玩乐去了。她怒不可遏，发誓再也不要见他。

她感到挫败，对其他人来说，此时也许会选择离开这样一个伙伴，而A，她是不肯投降的。她企图继续占有他。

她曾想解除婚约，但是没有真的这样做。她说还好没有毁约，因为三个

星期之后,她发现自己怀孕了。

对一个怀孕而未婚的女子来说,结婚似乎很好,但我认为并非如此。作为医生我们建议等等看。因为后面总会有许多麻烦出现。

婚后的困境

发现自己怀孕后她感到很绝望,第一次她明晰地想到自杀。未婚夫来安慰她,答应尽快娶她——大约一个月后他们结婚了。她很踌躇自己接下来住在哪里。她害怕回家,因为父亲曾说过不管哪个女儿出了事他都不会管。尽管这一威胁并不是说真的,家里也捎话让她回家,回到家后她还是闷闷不乐。

的确,她感到很失败。

她生了一个儿子,让她觉得更加不幸,因为她和她丈夫都想要一个女儿。

这倒是我们没想到的。我们还以为他们期望生一个男孩。为什么想要女儿,只有他们能解释。不过也许即使她生了女儿,也是一样的失望。

也许应该指出,A 对女儿的渴望,以及对自己生了儿子的失望可以跟她对儿子的反感联系起来。

我们没有和当事人面谈过,所以我们只能假设她不喜欢周围的男人,无论父亲还是弟弟。也许在她心目中,男性和女性是一对对立的概念。我们一般都说"异性",但是如果我们夸大了男女之间的"异",将他们看成是对立的两种性别。这就犯了神经症病人常犯的毛病。

生育之后她又去了伦敦,和丈夫住在一所两居室的房子里。她的状况又开始变坏。一开始,她和邻居们还相处得不错,后来她开始自卑。她嫉妒丈夫,觉得自己不像他那样受人欢迎。她觉得邻人的窃窃私语和鬼鬼祟祟的目光是在指责她,嘲讽她。

也许她将邻居也看作是指使的对象,因此无法和他们形成和睦的关系。

由于她觉得自己被人讨厌,所以她不去主动交朋友,如她所说"我行我素"。她还会高声地唱赞美诗,向邻居们显示自己非但不害怕他们的敌视,而且还很有教养。她对于邻居的不满并不是没有理由的,吵架和酒后的怒骂在他们那里是家常便饭。她和丈夫之间也时有龃龉。A 在吵架之后获得同情的

方法是很特别的，她会躺在床上，要挟说如果丈夫不让步的话，她就和孩子一起去死。

你看她是怎样施展自己的力量的!

一天天下去，她的神经症症状越来越明显，丈夫带她去看医生。医生诊断为神经性消化不良，建议她把牙齿全部拔去。

我认为这不是治疗，而是一种惩罚。

她踌躇很久，最后决定接受治疗，在一个朋友的陪伴下去了医院。到了医院之后，A 却大发脾气，坚决不让医生和护士碰她的牙齿。这使她的朋友十分尴尬。

这说明她其实比那些医生还要清楚自己的病症所在!

可以想见，这位朋友拒绝再和她去医院。第二次，A 自己去了医院，这一次，虽然紧张，但是 A 还是允许医生拔掉了自己的三四颗牙齿。接下来，事情就没有那么顺利了。有一次在连续拔掉十二颗牙齿之后，她大吵大闹，歇斯底里地发作。她说虽然打了麻药，她还是可以感觉到整个手术的过程。这一记忆的荒谬是显而易见的。但是她时常提及这件事，显然给她留下了极深的印象。

让我们想象一下这个女人:30 岁，被拔去了至少十六颗牙齿。我认为没有人可以轻松面对这件事! 如果你知道对一个成人来说失去牙齿意味着什么，你将充分理解这个失去了十六颗牙齿的女人。而且这是一个嫉妒她丈夫的女人! 她常常跟人讲在拔牙的时候她受了什么样的罪，或者我可以解释为她喜欢向人诉苦。或许她在麻醉的时候做了些梦，她觉得这些梦幻的事情说出来可以使人对她遭受的痛苦印象深刻，甚而心生敬畏听命于她。

强迫性障碍

不久以后，她的第二个孩子出生了。

我们知道，这对她来说是一段忧伤的时光，她在为自己的优越地位而努力抗争。

又生了一个男孩使她十分失望——她一度坚信自己将生一个女孩。希望在现实面前是如此苍白无力，极大地挫伤了她的虚荣心——从那时起，她的神经症倾向越来越严重。她对这个孩子的憎恨如此明显，预示了她此后想要杀了他的想法。

还记得在一开始谈到她的症状时，我说如果症状出现在第二个孩子出生的时候的话，就可以理解了。那是因为，当孩子出生时，她在家庭中的重要性就会减弱。她希望自己是家庭的中心，而不是孩子们。她会十分怨恨，甚至想他们死。

这时，她被邻居一个喝醉的男人持刀追击，威胁要取她性命。这使她更有理由加重自己的病症，也让她觉得不能再在这个地方住下去，不过当时他们还找不到别的住处。

的确，这样的地方实在不适合一个有支配欲的女人。邻居们不喜欢她。在这个案例中，我们还可以发现妄想症的迹象，她怀疑邻居们在追踪她，关注她，对她另眼相看。这是一种混合的病症。

她离开丈夫，暂时与孩子们搬去和婆婆住在一起，丈夫一个人留在伦敦。这样的安排，却并不让人高兴。

也许婆母也不愿意听她的!

一方面是因为婆婆对媳妇的挑剔，另一方面是A从一开始就不喜欢她婆婆，因为她丈夫经常拿她和自己的母亲比较。

生活中往往如此!

由于相互讨厌，A离开了婆婆，和孩子们回到娘家住。从那里她又回到伦敦，因为在她离开的时候，她丈夫“精神崩溃”了，需要她回去照料他。

我们不了解丈夫这个人，也许他也是一个支配欲强的人。

这看来有点太巧合，恰好此时他为全家人找到房子住了。

也许他不过是用神经症，“精神崩溃”来吓唬她。

回到伦敦后不久，A越来越被强迫性的想法和感觉充塞，——几乎其他什么都没法想。她说自己的病是从有一天在恶梦中看见棺材周围环绕着一圈天使开始的。

这是关于死亡的观念。但是你看这意味着什么。她的病影响到她丈夫。他必须来照顾她，所以她梦见环绕着棺材的天使。

重要的是，这个梦常使她想起家里的一幅画，那是她在怀第一个孩子时常常注视的。

我们知道就是在那个时候她想到了自杀。她环顾四周，看到那幅画，她长时间地盯着那幅画，吓坏了家里的人。她知道：“如果我让其他人害怕我自杀的话，那么我就是这场游戏中的上帝。”

[点评] 在本案例中,阿德勒在逐句逐句分析了案例之后就结束了讨论,没有明确提出治疗的方法和方案。但是他为我们提供了观察案例的犀利目光,在透彻地了解当事人的病症——了解它对当事人来说意味着什么,起到了什么样的作用——之后,所谓治疗也许就是一种技术上的选择吧。在对案例的仔细分析中,阿德勒传达出了个体心理学的主要思想和概念。

阿德勒认为自卑感是人类所有努力的来源,是我们行为的力量。个体不断地前进成长,并在尝试补偿自卑中发展,不管这自卑是真实还是想象出来的。阿德勒相信我们不只是单纯地希望去除自卑感,人们终身致力于达成优越与完美的目标。优越感的追求是生活中的基本事实,它并非企图要比别人更好,也不是一种傲慢或跋扈的倾向或者对我们的能力与成就洋洋得意,而是一种朝向完美的驱力。阿德勒以对未来的期望来看待人类动机,与弗洛伊德童年经验和本能的过去导向相反,他认为只有优越感或完美的终极目标才能解释人格和行为。我们为了主观存在的理想而努力,为了达到完美付出极大的努力和能量。另外,优越感的追求不是一个人的事,人们必须与他人合作,为人类全体的利益追求优越或完美,因为人是十分具有社会性的。他又提出自我的创造性力量,说明我们并非被动地由童年(四五岁)经验塑成,这些经验不如我们对它们的态度、评价来得重要;遗传或环境皆不如自由意志给予我们的能力对生活风格的创造,一旦生活风格被创造便会在一生中都保持稳定。另外,他以社会兴趣定义个人与他人合作以达成个人及社会目标的潜力,他强调与他人共同相处的生命课题。总之,阿德勒强调人格的社会性因素、人格的统整、自我的创造性力量、目标的重要以及认知因素。心理学家艾利斯(Albert Ellis)曾评价说,阿德勒是最早的人本主义心理学家之一。

在阿德勒式治疗中,评估是一项基本部分。初次治疗就集中在与当事人建立信任和合作的关系。这种合作关系一经建立,治疗师就会进行全面的访谈以收集具体的信息,包括当事人家庭的组合、出生顺序、与父母的关系和家庭价值、对早年生活的回忆。当事人经常被要求填写详细的生活风格问卷。治疗师对家庭结构如何影响当事人的发展给予十分的关注。童年经验与一个人独特的生活风格的形成是相联的,这种生活风格包括一个人对自己、他人和世界的看法。

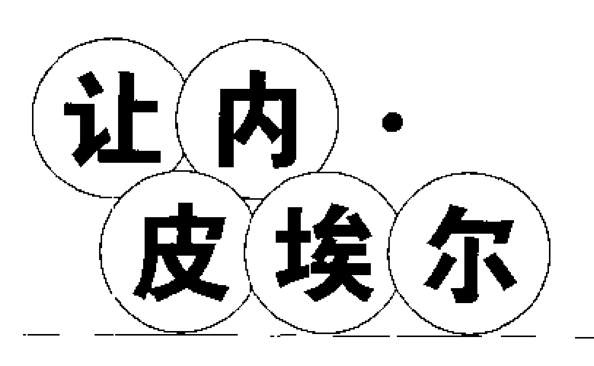
阿德勒式治疗的治疗目标在于帮助当事人建立社会兴趣,而不是把患者从疾病中营救出来。咨询师为受到挫折的人提供鼓励,帮助澄清当事人目

前生活中错误的生活假设与其个人强项和资源。为了克服自卑，阿德勒式咨询师提出：(1) 停止将自己与他人作不必要的比较，要把注意力充分集中在完成既定的任务和实现既定的目标上。(2) 必须放弃对超越自己能力的优越感的追求，以便摆脱过度优越的愿望。(3) 对不适应感来说，人们必须把注意力集中在平常的任务和问题上想办法适应它们，并有勇气去完成它们。

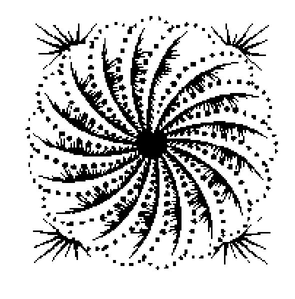
在翻译介绍阿德勒的过程中，有的是辛苦的付出，更多的是沉重的收获。阿德勒传达的分享、合作、勇气与信心的精神为我赞赏并深藏心间。——"生活总在不断地提出问题，要求得到更丰富更完美的答案。我们总能找到暂时答案，但是永远都不会满足于已有的成就。不管是谁都会在生活中坚持奋斗下去，但是只有那些富于合作精神的人进行的才是充满希望和卓有成效的奋斗，那是将改善全人类共同处境的奋斗。"(阿德勒《生命对你意味着什么》)

(王小晔)

让内·皮埃尔(Janet·Pierre 1859—1947)法国精神病学家。1859年5月30日生于法国巴黎,1947年2月24日卒于巴黎。曾就读于巴黎大学,1889年以《精神的不自主运动》论文获巴黎大学哲学博士学位。之后,师从沙可,在巴黎萨尔伯屈里哀精神病院工作。1890年,让内接替沙可任该院心理学实验室主任,一直工作到1894年,同时于1893年获得医学博士学位。在他的指导下,该实验室工作的重点从精神病学开始转向心理学。他经过大量有关癔病临床病例的系统整理,于1892年出版其名著《癔病的心理状态》。1895年让内应聘于巴黎大学讲授实验心理学课程。



1902年接受法兰西学院院士学位。1904年与迪马一起创立法国《正常与病理心理学》杂志,担任主编。1906年赴美国哈佛大学讲演,次年出版题为《癔病的主要症候》一书,该书的影响极大,1920年再版。从1920年起,让内执教于法兰西学院,在那里一直工作到退休。



让内虽然在神经学家沙可的指导下工作,但他否认癔病是生理失调这一观点,而把癔病归因为心理失调,主张最佳疗法是催眠术。催眠术用于记忆损伤和消除固执观点特别有效。他发展了心理学和心理病理学体系,并称之为"行为心理学"。这一观点在《癔病的主要症候》一书中得以充分体现。

让内解释心理失调的中心信念是心理张力。在他看来,人都具有充分的趋向,保持一定的潜力,这种趋于波动的潜力就是心理张力。精神生活的统一由心力来维持。心力有损,张力减低,就会造成心理障碍。健康的人格是具有维持思想和情感的完整系统的心力水平的人格,而心力的波动,诸如情绪过分激动或精神过分紧张,会引

起个体心力过度消耗,张力减低,无法应付问题,从而导致神经症。癔病患者具有虚弱、易受暗示、记忆失常和固执观念等特征。癔病人格缺乏整合作用,患者的精神会分裂成意识和潜意识的过程,产生多重人格。让内还指出,癔病患者的固执观念限制了意识注意力,强迫不可接受的思想进入潜意识领域,在潜意识领域里它们便转变成象征的症状。这一理论非常类似于弗洛伊德的理论,两者之间关于究竟哪一位先使用潜意识概念曾引起争论。

让内的主要贡献之一是把神经症划分为癔病和神经衰弱,前者主要为心理张力的减低,后者则是人格自我的分离。让内对于心理障碍的治疗也是心理性质的,基本原则在于注重节流,防止耗损。由于这种治疗思想,后人把他看作精神分析治疗和行为治疗的先行者。

(孟令芳)

附魔者与现代驱魔大师

——一例癔症病人的案例分析

前　言

承蒙里昂大学友好社的邀请，与诸位讨论最近我在道德与心理学上的研究，敝人深感荣幸。在为医学和哲学的发展作出重大贡献的城市里，报告我极感兴趣的事情，我感到既高兴又骄傲。

实际上，人的精神与肉体一样也会患上某种疾病，由精神疾病引发的心理现象在许多方面来说是非常有趣的，如同显微镜可以让我们更好地研究物体一样，这些疾病在一定程度上夸大了正常现象，使我们可以更深入地研究精神世界。

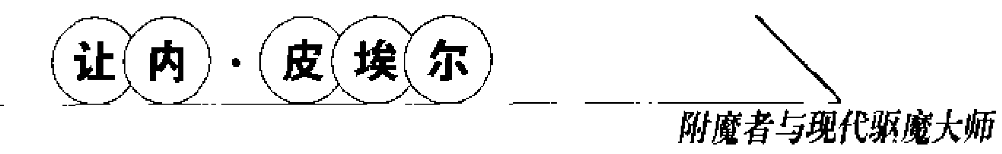
我甚至希望通过病理心理学的研究，可以发展到对心灵的治疗，使其得到治疗和痊愈。心理学的研究成果，即使是操作性的，也不应被蔑视。相反，我们应该视它为一种成就，弥补其他学科的不足。

魔鬼附体引起的精神疾病曾以各种形式出现，以致今天很多人认为它们是不同类型的精神疾病。这些疾病通常同时发生在同一个地区的许多人群中，就像流行感冒一样在蔓延。历史上也屡有记载。

今天绝大多数的专家都确认附魔现象只是一种简单的精神疾病，而成功的驱魔者只是在治疗中扮演了催眠暗示者的角色。

我将通过一个简单的案例，从科学、临床的角度来解释客观心理学的重要性。这个病人被魔鬼附身，以致发狂。此案例曾引起社会的广泛关注，并在历史上占重要地位。在大师沙可与我的恩师雷蒙的指导下，我得以在一个小小的心理研究室分析他生病的心灵，使我对客观心理学的研究获得了一般性的想法，并提供了抚平心理疾病的可能性。

我的病人叫艾克，是一个33岁的男子。四年前，他被带到沙可的诊所就医。我很仔细地对他进行了检查，并在短短几个月内完全治好了他的病。最令人高兴的是，在三年的追踪调查中，他仍健康如昔。因此，我们可以放心地



回顾他的治疗全程，姑且称之为"现代驱魔"者吧！并从中汲取治疗经验和教训。我虚构了一个名字及其社会关系、背景，以符合职业道德。

艾克的生平介绍

艾克，出生于法国中部的普通农民家庭，他的环境简单，周围的人大都未受过多少教育。他的父母和村子里的居民都非常迷信，时常发生不同寻常的事情。以前，他父亲被指控"同魔鬼打交道"——每个星期六，他都要去一个老树桩前同撒旦说话，撒旦会给他一袋子钱，作为报酬。艾克的父亲对这些指控笑而不理，但他确实不断地被迷信的恐惧困扰和折磨。而且艾克的祖父神志也不完全清楚：他会周期性地无缘无故地离家出走，没有任何动机和征兆，谁也不能解释他在这期间到底干了什么。

艾克的母亲也同样：她身体健康，但是智商低，精神也有点问题，有酗酒的习惯。毫无疑问，父母酗酒容易使他们的孩子患各种身体和精神疾病。

艾克幼儿期正常。他学习很刻苦，并竭尽全力。尽管他智力平平，但他记忆力好，而且泛泛地阅读了很多书。他有些抑郁，做任何事情都小心翼翼，哪怕一点不走运，他也会因害怕惩罚而忧郁很长一段时间。他没有染上村子里的迷信风气，几乎没有宗教信仰。除了经常性的偏头痛外，可以说他是正常的。尽管他非常敏感且富有感情，但实际上他没有几个好朋友。他孤独地生活着，有时还成为别人取笑的对象。也许这是些小事，不必夸大其重要性。我仍担心那些在学校里成为别人笑料的孩子和年轻人，这对他们的人格发展十分不利。但艾克还是顺利地完成了学业。之后，他从商做生意，并且看起来做得还不错。他结婚很早，大概在 22 岁时，他和一位感情丰富、乐于奉献的姑娘结婚了，这对他来说是一件非常幸运的事。新娘激发了他的想象力，他们一起度过了几年舒适快乐的时光。他有一个女孩，并按照绝对正常的模式把她抚养大。他在相安无事的情况下生活了十年，直到他 33 岁时经历了一系列变故，才被带到诊所来。

梦　魇

1890 年末，艾克做了一次商业旅行，几个星期后回家。尽管他声称他感觉很好，并努力让自己高兴起来，但妻子还是感觉他发生了巨大的变化：他

常常怔怔发呆，几乎不吻她和孩子。他说话很少，几天过后，缺乏交流的情况更加严重了。这个可怜的人甚至在一天之内说几个字都非常困难。他的沉默有其特性：突然而来，嘎然而止。艾克保持沉默不是因为他不想说话，而是因为他不能说话。他努力尝试着发音，但都一一失败了，他几乎变成了一个哑巴。医生看过后也摇头，认为这是一个非常棘手的病例。医生听他的心音，检查他的尿，最后结论是：一种广泛性虚弱、适应不良症状，外加糖尿病等。艾克被恐惧击垮了，他开始抱怨所有的症状。他再也没有一点力气，浑身酸痛，不能吃饭，口渴难耐。毫无疑问，这正是医生诊断的糖尿病的症状。在漫长一个月里，他尝试过所有的治疗方法，但丝毫没有进展。他去找了另一位医生，这位著名的医生驳倒了他的同行的判断，把注意力放在他的心跳及粗重的喘息，并询问他是否感到左臂和左小手指有剧烈的疼痛。艾克迟疑了一会儿，忽然记起他的确有这些症状。显然，这是因为“胸部心绞痛”和“心脏肥大”，必须十分小心。于是，医生指出的一系列症状又进一步得到了证实，艾克接连几天也显示出这些症状。

这个可怜的人躺在床上，坠入了痛苦的深渊。他再也无法工作了，甚至读不懂书，听不懂话了。面对妻子的一切疑问，他回答，他也不知道自己为何如此孤寂。他说他还有信心，但害怕各种不祥的征兆。他整日整夜地睡觉，睡梦中嘴唇在抽搐，口中喃喃着不可理解的词语，眼中充满了泪水。最后，他的预感终于来临了。一天，他感到比以往更加沮丧，他把妻子和孩子叫过来，绝望地拥抱她们，过后就平躺在床上不动了。他就这样一动不动地躺了两天两夜，周围的人都担心某一刻他会咽下最后一口气。在他接近死亡的两天后的一个早晨，艾克突然醒来了。他站起来，眼睛睁得大大的，令人恐惧地狂笑起来。这种痉挛的狂笑抖动着他的四肢，歪曲了他的嘴形。凄惨的笑声持续了两个多小时。

一切变化都发生在那一刻。他从床上跳起来，拒绝一切照顾，面对任何人的提问，他一律回答：“不要做任何事情，一切都是无用的，让我们来喝香槟吧，世界的末日就要来了！”有时，他可怕地尖叫：“我正在燃烧，有人正把我切成碎片。”喊声伴随着动作一直持续到深夜，可怜的人方才焦虑地入睡。

第二天，情形也好不了多少。他给家人讲了许多毛骨悚然的事情：“魔鬼就在屋里，旁边围着一群有角的狞笑的小鬼。而且，这个魔鬼就在我身体里面，它逼我说出亵渎神灵的话。”接着，艾克辱骂上帝和圣人，不断地诋毁宗

教。最为严重和残酷的是，魔鬼控制了他的双手和双脚，使他发出了恐怖的哭声。人们以为他高烧过后就会好转，但情形依旧。他很少安静下来，他哭叫着，怨恨自己的悲惨命运，使他成为魔鬼的俘虏。他无时无刻不相信自己已被魔鬼附身："我已经不相信圣洁的宗教了，我只相信魔鬼，它抓住了我，它就在我身体里面，永远不会离开。"

一旦没有人注意，他就逃出房子，穿过田野，藏在树林里。等第二天找到他时，他已经被吓坏了。他不断地往墓地跑，人们发现他睡在棺材上。他像是在寻死，因为他开始吞食毒药，包括鸦片及其他毒品。他紧紧地绑住自己的双脚，并把自己扔进河里。没想到他竟浮起来，被人救了。他悲伤地说："你们看，我已经被魔鬼附身了，我绑住双脚丢进水里，我却淹不死，看，魔鬼就在我身上！"现在，家人只好把他关在他自己的屋子里，严加看管。经过三个月疯子般的生活，他的家人终于无法忍受了，决定听从医生的劝告，把他带到了这里，最适合驱魔的地方。

降妖驱魔

当沙可和我的朋友，即诊所的负责人，向我介绍这个有趣的病人时，我迅速诊断出它包含了所有经典的中世纪流行的附魔症状。埃吉罕德曾经描述过附魔症状：这真是一个不同寻常的现象，我们可以看到魔鬼是怎样通过这个可怜的妇人的嘴来传达他邪恶的灵魂。我们可以同时听到一个男声和一个女声出自该妇人之口，两个声音清晰可辨，使人们不相信只有这个妇人在说话，你可以想象一下，两个人以精灵的方式互相争吵、互相诋毁。实际上，这是两个人，两种不同的意志。一方面魔鬼极力破坏它栖息的身体；另一方面，妇人极力赶走附着在她身上的邪恶敌人。

这个可怜的人，骨瘦如柴，双眼憔悴，面带悲戚之色。在我们面前的他呈现出相同的症状。他喃喃地、悲戚地诅咒上帝：他妈的上帝，他妈的三位一体的圣灵，他妈的圣母！接着，他眼睛含着泪水以更加焦虑地声音说："说出这样可怕的话，这不是我的错，不是我的错，不是我的……我想办法闭上嘴巴，那样话就不会讲出来，也不会被听到，但我做不到，恶魔不理我，它让我把话说出来，它让我的舌头这么说，我一点办法也没有……"

当他抽搐地挥舞着双臂时，你碰他，用针刺他，他也毫无知觉。根据附魔记载，附魔者身体的某部分在痉挛时会有麻痹的现象发生。如果手臂痉挛，

病人可感觉到腿部的针刺，手臂却感受不到。除此之外，艾克还经常殴打自己，他用指甲撕破脸皮而不感到痛，所有的迹象都表明了附魔的症候。

当我安慰这个可怜的人，使他安静一点，但一点用都没有。我尝试着建立权威逼他听话，也是没用。二十六件兵器一一试过，最后的杀手锏我也拿出来了。我让他入睡，想在催眠状态下控制他。但所有的一切努力都付诸东流。他却开始用各种污辱之词反击我，魔鬼也通过他的声音对我的失败大肆责骂。过去也是一样，每当医生让魔鬼安静一点，魔鬼会粗鲁地回答：你叫我闭嘴，我就是不闭嘴！

我也试着请当地的牧师来看这位病人，极力安慰他，并帮他把真正的宗教与罪恶的迷信区分开来，但是他也没有成功。他说这个病人疯了，恐怕更需要药物治疗而不是宗教。看来，还要重新做工作。

我仔细观察这个病人，发现他在没有意识的情况下做了各种各样的动作，脑中充满了幻觉与疯狂，他完全心智迷乱。由于他心智迷乱，很容易看出他那些不自觉的动作是什么，这些动作好像一个人疯狂地到处找正在他自己手中的伞。我在他右手放了一只铅笔，艾克抓住它，握住，却没有意识到。慢慢地，我引导他的右手，在纸上划了几条线，写了几个字母。处于迷乱状态的他并不知道自己的手在做些什么。就这样，他在毫无意识的情况下，继续重复写这些字母，甚至开始写下他的名字。这些动作，是在没有意识控制的情况下完成的，我们称之为"自动动作"。艾克的自动动作数量大，花样多。

看出他的自动动作之后，我决定尝试能否用简单的命令来控制这些动作。我没有直接对他发布命令，因为我知道，这只会招致他的破口大骂。任他在那里胡言乱语、大呼小叫，我躲在他身后，用低沉的声音发出命令，告诉他一些动作，但他并没有做。然而令我吃惊的是，他那只握着笔的手开始在纸上飞快地写了起来。我读出几个短语，就像他在无意识的情况下写自己的名字一样，这几个短语也是无意识写出的。

"我不要"，好像是回答我的命令。

"为什么你不要？"我以同样低沉的声调问。

他的手飞速地写道："因为我比你强大。"

"你是谁？"

"我是魔鬼。"啊！太好了，现在我和魔鬼可以交谈了！

既然有这样与魔鬼打交道的世间千载难逢的机会，我必须好好利用。为了让魔鬼服从我，我就针对他的虚荣击跨他，"我不相信你的力量，"我对他

说，"除非你给我一个证明。"

"什么？"魔鬼问道(当然是艾克的手不自觉地写出)。

"在这个可怜的人不知道的情况下，请举起他的左手"我发出指令，艾克的左手立即举了起来。

我围着艾克转来转去，以便引起他的注意。我告诉艾克，他的左手举起来了，他感到很奇怪，并且很难把它放下来。"是魔鬼在和我开玩笑"，他说。但此时，魔鬼确实在按我的指令在做。

按照同样的程序，我可以让魔鬼做出一系列不同的动作。艾克服服帖帖的，魔鬼让他跳舞，让他吐舌头，让他亲吻纸张……

所有的事实乃至细微的情节都与古代驱魔者所做的大抵相同，唯一的不同也许就是古代驱魔者说拉丁语或希腊语，我与魔鬼用法语交谈，这是因为时空不同的缘故。此过程的其他现象，如向魔鬼发布命令，魔鬼的反抗，后来的顺从，违背附体的意愿所做的不自觉的动作，病人的潜意识、幻觉等，所有的一切都与古代驱魔者报告的一样。

我感谢这些历史的先驱，使我可以继续做他们未竟之事。作为证明魔鬼力量的最后一件事——让艾克睡在躺椅上，完全没有反抗地睡着。我曾经尝试用催眠的方法让他睡着，但都失败了。这一次，由于他神智不清以及我与魔鬼的直接对话，我轻易地成功了。艾克再也无力与睡眠抗争了，他重重地摔在躺椅上，一会儿就完全入睡了。

魔鬼却不知这是我设下的圈套，已经入睡的艾克正在我的控制之下。轻轻地，我让他回答我的问题，告诉我他的痛苦。我由此了解到艾克的一些鲜为人知的故事；这些故事，即使艾克在清醒的时候也不会记起。他的病情终于露出了一丝曙光。

在研究这些新的事实以及它们在治疗病人中扮演的角色之前，我们回顾一下病态心理学的理论是十分必要的。这将帮助我们更好地理解这个可怜的附魔病人的历史(让内用了将近 7 页的篇幅来讨论潜意识，此处略去)。

尽管表面上艾克睡着了，但他可以听到问题并回答。也就是说，他处于一种梦游状态，这种状态有重要的临床价值：我们知道，当病人处于梦游状态，他会奇怪地比清醒的时候恢复更多的记忆。此时，我们可以追溯出病人的原始状态，究竟是什么使他发狂，这一切隐藏在他的潜意识里，在清醒的时候无法得知的。

艾克现在就是这样。一旦睡着,他就会吐露许多他忽略的细节和不懂的东西。在梦游状态下,他可以用截然不同的态度述说病情。他的描述可简单地概括如下:六个月以来,我日日夜夜沉浸在潜意识的幻觉中,就像前面所说的病人一样,到处去找就在他自己手中的伞。他告诉自己一个故事,一个漫长而悲惨的故事,这幻觉用奇特的方式占领和控制了他孱弱的心灵,最后导致悲惨的结果。总而言之,他的病仅是一个梦罢了。

迷雾揭开

疾病的起因是他在那次春季旅行中犯的一个错误。一段时间,他忘了自己的家和妻儿。我们不必太责怪他,因为他已受到残酷惩罚。回家之后,他对这个错误耿耿于怀,并为之悲伤。这就是他发病的第一阶段。同时他脑中想的就是不让妻子知道他所犯的错误,这种想法使他非常谨慎地检查他说的每一句话。他想,过几天也许就会忘记并好起来,谁知越来越无法自拔,最后竟连话也说不出来了。

艾克内心充满了自责。冥冥中,他期待着惩罚的痛苦。他想到了身体紊乱,想到了所有最可怕的疾病,疲劳,口渴,窒息感等,都是他幻想疾病而得的。医生也就成功地诊断出他有糖尿病与心脏病。也就是说,由于艾克的受暗示性,使他的疾病由幻想成为现实。因此,他向妻儿告别,死死沉沉地躺在床上两天。这不过是他梦的一个章节。

当一个人梦到自己死亡,他的下一个梦会是什么?艾克叙述的六个月的故事的结尾是什么呢?答案很简单,那就是地狱。他梦见自己完全死亡,一个魔鬼从地狱里走出来进入他的身体。这个可怜的人在他梦游状态叙说故事时,他说他很清楚地记得这一悲惨时刻:大约凌晨十一点左右,狗在院子里狂叫,显然是受到地狱里气味的骚扰;房间里充满火焰,无数的魔鬼拿着荆棘鞭打他,用钉子刺他的眼睛,撕碎他的身体。最后,撒旦占据了他的脑子,他的心……

今天的病理心理学知识可以解释这些疯狂的细节:艾克在潜意识状态下亵渎神灵,违背自我,是我们能够了解的现象。语言不仅由听觉影像、视觉影像、文字符号组成,语言还包括动作影像,即我们发音时所做的肌肉动作。这些肌肉感觉的影像、肌肉语言的影像,可以偏离人的人格,违背人的意志。

假如我们希望为不幸的艾克驱魔，与他谈地狱、魔鬼和死亡是完全没有用的。即使他无休止地说这些字眼，这只是心理附产品，是其次之事。尽管病人好像是被魔鬼附体，但这不是真正原因，而在于他的悔恨情绪。对于所有的附魔者也是同样，致病的原因不是魔鬼，而是他们的悔恨、懊恼、恐惧、缺点。艾克的悔恨，他对所犯错误的深刻记忆是他发病的原因。

艾克最后全部治好了，恶魔已经为现代驱魔大师驱出，或许比古代大师更加巧妙和完美。我很高兴地再补充一遍：艾克已经回到他的家乡，他经常给我汇报情况，三年来他身体一直很健康。

[点评] “祛魔”是由天主教会17世纪建立起来的一种宗教仪式，即驱出魔鬼或附在人身之中的“不洁之灵”。据记载，耶稣基督就进行过四次完整的驱魔仪式。纵观历史，在对精神失常行为的种种解释中，最引人注目的解释便是着魔。在中世纪，人们认为祛魔的主要手段就是让身体受苦。只有这样，魔鬼才能被逐出。因此，念诵圣经和咒语，同时施予受害者的还有鞭笞、火烧和其他人身凌辱与虐待。

我们不能认为驱魔是往昔遗留下来的迷信风气，虽然巫师的法术及附魔病人的痛苦已离我们远去，但在偏远地区仍可以看到附魔病人及驱魔师的治疗过程。

早在1890年，让内·皮埃尔面对这个病人，就对其附魔的原因进行了种种探索和剖析，并最终将“魔鬼”驱出体外，使其痊愈并健康快乐的生活。整个案例描述，情节曲折跌宕，充满了悬念，究竟是什么原因导致了艾克的附魔现象？让内又怎样与魔鬼进行对话呢？阅罢全文，读者才恍然大悟，领会其中奥妙。文中描述的病人，艾克是一个性格内向、易受暗示的人，他认为他犯了一个严重的错误，并极力掩饰，悔恨的情绪完全笼罩了他。这种矛盾情绪被压抑，进入其潜意识中，转化成身体症状，从而表现为器质性病变的神经症状，如糖尿病、心脏病等。尽管表现为艾克自己想象出来的疾病症状，但这些症状并不是故意的，而是潜意识的。当艾克梦见自己死亡，并被魔鬼附身后，他就把自己真实身份排除在意识范围之外，完全以魔鬼的身份说话和行动，完全受魔鬼的支配了，从而表现出令人恐惧的“着魔”症状。让内巧妙地通过“魔鬼”诱导患者进入类似睡眠的催眠状态（在清醒状态下，一切治疗的努力都是无用的）。让内在艾克处于迷睡状态时指挥他的行为，重新唤起被压抑的记忆，把它们带到意识域，使其对病症的根源有所领悟，并了解到

自己的病态行为，意识到自己的情感，从而使其放松，并帮助增进自我力量。他描述的对艾克的治疗，揭示了前精神分析和现代精神分析的差异。

让内提出的心理学研究的重要性，并对催眠技术进行了积极的研究和应用。他指出有些疾病并不完全由生理机制造成的，其心理原因也是疾病的一个重要方面，对人的心理进行研究可极大地促进精神病学的发展。让内强调情绪生活的意义，强调区别潜意识心理活动和意识心理活动的重要性，并将疾病的症状追溯到病人生活的事件中去，假设某种症状的发作是由于某种情感的抑制造成的。

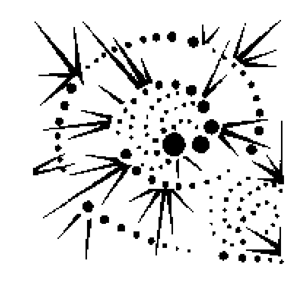
让内·皮埃尔是介于精神病学先驱(如李厄保·昂布鲁兹，伯恩海姆·希波利特，福勒尔·奥古斯特)和现代精神分析心理学先驱(如弗洛伊德、阿德勒、荣格)期间的一位精神医学、心理学大师。他的理论是非常大胆和前瞻性的，对弗洛伊德及其精神分析有着直接影响。弗洛伊德从让内的理论中得到启示，开始运用催眠术治疗神经症病人，由此发展了自由联想技术，并对潜意识进行了深入的研究，创立了精神分析学说。时间虽然已经过去了一个多世纪，但我们仍能从他的案例及理论中汲取营养，并运用到我们的咨询和治疗实践中去。他关于潜意识的研究及治疗思想，对于我们今天的心理治疗仍有积极的指导意义。

(孟令芳)

罗杰斯(Carl R. Rogers, 1902—1987)人本主义心理学家、美国应用心理学会创始人之一。1902年生于芝加哥郊区的一座橡树园，其父母都是虔诚的信教徒，慈爱，懂感情。幼年的罗杰斯容易害羞，但很聪明，特别喜欢科学和农艺。1919年进入威斯康星大学学农业，但他又很快就放弃了，并受父母的影响决定改学宗教。1924年他取得了历史学学位后前往纽约的“联合神学院”读研究生，准备当个牧师。在纽约的学习非常有意思，但他很快又发现宗教的无力，他发现最重要的还是人，所以就经常和神学院的几个同学去哥伦比亚大学旁听心理学课程。

罗杰斯

随着对心理学热情的加深，后来他就毅然离开了教堂，不顾父母的反对前往哥伦比亚大学正式学习心理学，于1931年获得临床心理学的学位(哲学博士 PH. D)。



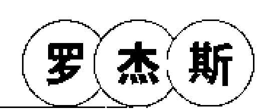
自1928年起罗杰斯就在纽约的“罗切斯特禁止虐待儿童协会”工作，后来出版了《儿童问题的临床治疗》一书，在该书中他已经对传统的指导疗法提出怀疑。由于工作的出色，1940年被聘为俄亥俄州州立大学临床心理学教授，并出版了《咨询和心理治疗》一书，在该书中他提出了不同于主流的精神分析疗法的一些理念，其中最重要的是“只有来访者才能充分深刻认识自己，要取得较好的疗效，就要依靠来访者自己来指导治疗过程”，他称之为“来访者中心疗法”。直到现在，这仍是当代最有代表性的心理疗法之一。此后他被好几个大学聘为教授，并于1944年任美国应用心理学会主席，1946年任美国心理学会主席，1956年获美国心理学会第一次颁发的特殊科学贡献奖，1972年又获该学会颁发的杰出专业贡献奖，在美国心理学界获得这两项殊荣的只有他一人。1968年他辞去教授之职，创立了加州“人的研究中心”并一直在那工作，提出并完善了“人格的自我理论”。有人曾经做过调

查，在二战之后最有影响的100位心理学家中，罗杰斯排名第四。

罗杰斯一生著述颇丰，先后出版了《来谈者中心疗法》、《成为一个人》、《卡尔·罗杰斯论人的力量》、《卡尔·罗杰斯论交朋友小组》、《卡尔·罗杰斯论个人权力》、《存在的方式》等学术著作，均已译成多种文字在世界各国广为流传。

本案例节选自《成为一个人》的第三部分。因为本案例治疗的卓有成效，甚至改变了罗杰斯对曾经不以为然的“自我”的看法，因此奠定了他的治疗的重要理论之——“自我理论”的基础。在对这个案例编译时，进行了改编和删选，这样使整个案例的发展过程更加紧凑，情节更为生动，具有更强的可读性。文中标题为编者所加。

（薛 璟）



我 是 谁

——一例来访者中心疗法治疗情绪障碍的案例报告

第一阶段 找到自我

奥克夫人是个年近40的家庭主妇，她是因为感觉婚姻和家庭关系中出现了一些问题前来咨询的。她说虽然已经结婚多年，但仍然无法适应夫妻之间的亲密关系。她不喜欢爱和被爱的感觉，也没有强烈的性欲望。她觉得生活对她是一种束缚，她不能按照自己的愿望生活，任何东西都是强加给自己的。她觉得这样活着一点都不像自己，这种感觉似乎是从少女时代就有的，她一直是这样为了别人而活。因此，她变得不喜欢自己，更不喜欢现在的生活，她为此感到迷惑、痛苦，甚至有些绝望。她说可以这样过下去，可以接受这样的伤害，但是不能接受这样的痛苦。因此她一直有一种被欺骗的感觉，但又不知道被什么欺骗了，似乎生活中并不存在这样的东西。所有的只是一种感觉，她因此不知道怎么办，甚至无法去解决什么，因为问题似乎只出在自己的感觉上，可自己实在无法控制。

奥克夫人痛苦地阐述着她的困扰，她的表情、神态、动作、语言等无一不使她内心的挫败、烦躁和绝望一览无余。但同时她又那么热切地想探索问题，有一种超出寻常的自发的力量在促使她艰难地往前走，她竭力用语言和非语言的方式来表达这种模糊的感情，虽然这使她非常为难，但到第五次面谈的时候她已经开始对这种枯燥无味的探讨自得其乐。

从面具后面走出来

对于奥克夫人这种“剪不断理还乱”的情绪纠葛，似乎所有的表面现象都不足为奇，它们千变万化，迷乱着当事人的神经和心智。在这样变幻莫测的面具下，似乎只有一个核心的问题，他们并不知道自己的真正感觉是什么，他们在成长的历程中从来都没有真正明白自己，他们往往屈从外在的意

志和感官的感受，而忘却了自我的意志。当恶劣的情绪证实违背自我意志时，他们痛苦挣扎，却被这些面具禁锢得喘不过气来。这时候他们往往只能用一些暗示性的语言来宽慰自己，如“我是这样做的，但我其实不想这么做”、“我爱我的父母，但有时我让他们太心酸了”、“我真的不行，但有时候我又好像感觉比谁都厉害”，以求得暂时的呼吸。

奥克夫人似乎已经不再沉迷于此，她开始积极地探索，在这样五彩的面具下是否有更绚烂的景象。她也隐约地感觉到，从面具后面走出来，便是走向清新的世界，可以自由地呼吸。虽然她并不明白要探索的是什么，但她仍积极地表达着自己。

（C代表来访者，T代表咨询师，下同）

C：所有的看起来都是模糊的，但是你知道，我仍在努力。这看起来就像在拼七巧板，开始我只是枯燥地看单个的事实上也没太多意义的图板，但是通过摆弄，逐渐地，它们开始有意义起来，现在我甚至开始想到一些样式，我甚至能描述出它们。这样它们就好像吸引了我，我这样说是因为事实上我并不喜欢七巧板。它们总是激怒我，但是现在我有了喜欢的感觉。我的意思是玩弄这些实在毫无意义，（在整个谈话的过程中，她一直不停地在做一些姿势以表述她当时的状态）其实我的意思是，也许你只是机械地处理一些单个的问题，并没有从整体的角度考虑，但从处理这些问题的过程中，你会有那种最后拼好了七巧板的感觉。

T：在那个时候、那个过程中，开始仅仅是因为外形不同而悟出的那种放在哪里的感觉。是的，它们确实像这里的某个地方，但是应该更多地想到“这感觉像什么？它拼出来会是什么？”

C：是的。这里面好像有一些自然的规律。一个——

T：你如果不亲自动手的话，就不能最后拼好。这是一个真实的、差不多是个感觉出来的感觉——

C：是的。并且它是，它是一种非常客观的感觉，好像我从来没有靠我自己这么近。

T：你觉得跳出来看自己，不知为什么反而会觉得离你自己更近——

C：唔。这是这个月第一次我没有想到我的那些问题，我真的是没有，没有想到它们。

T：我倒是感觉你没有真正坐下来好好想你的“问题”。那些根本不是你全部的感觉。

C：是的，是的。我猜想我真正的意思是，我没有坐下来认真把这些七巧板像我从图片上看到的那样拼在一起。这也许是，也许是我真正喜欢这种过程。或者我的确在学习什么。

T：至少你做那样的事有那样的感觉，肯定有一个直接的目的。你做不是为了看图片，而是通过真正熟悉每一块拼板而获得一种满足，是吗？

C：是这样的。是这样的。而且通过接触获得了成就感，那太有趣了。但是我相信，心里有时不是完全高兴，——

T：一种截然不同的体验。

C：是的，就是这样的。

通过这样的自我探索，主要是试图让潜意识回归意识，让潜意识自己走出面具，没有任何强迫把它们作为自我的一部分的企图，也没有把它们和别的意识强行联系起来的企图。只是尽可能把潜意识精确地表现出来，让它们成为意识的一部分，早先这些跟自我并没有任何关系。这样，所有经历的都可以看作是自我的一部分。

第六次面谈的时候，我们继续了这种新的不同寻常的经历。当这些潜意识的经验被唤起时，它们确实成为了意识的一部分。奥克夫人虽然用语言表达不清楚，但是内心里很清楚这些感觉。

C：唔，在这些过程中，我被我自己吸引住了，哦，我在唱歌。现在那歌声是模糊的。不，不是真正的唱歌，而是那种没有音乐伴奏的哼唱。也许要写出一首诗。我喜欢这样的念头，我的意思是那是不用经过考虑就能出现灵感的感觉，这又带来了一些别的感觉。我发现我在试着问自己，事情应该是那样子吗？我刚刚说的，可能吗？有时我都有点儿为我自己的话陶醉了。可是后来又开始怀疑，就会发生别的事情。我不知道这样想的根源。事实上，思想很多时候都是没有逻辑的。我想，我们就像在学着认字。嗯，我们没有退却，没有怀疑，没有热心，又没有兴趣，就像盲人用"点字法"学习一样。我不知道，但这种感觉有点混乱，好像正符合我现在的状态。

T：让我们看看，如果我有了你那样的情绪，结果会是怎样。首先，就和你一样，我会有相当积板的情绪反应，就和你差点创造出诗的感觉有些类似，也许是没有伴奏地歌唱，却是非常有创造性的，然后就出现了你那带有严重怀疑论的情绪。"也许事实上我仅仅在说话，仅仅在胡扯。"接着又是那种学习的感觉，你大概正在学习一种新的体验，新得就像盲人

努力学习用他的指尖摸着认字一样。

C：唔，唔（停顿）……有时候我想，哦，也许我们真的能做出什么伟大的成就来。不知道为什么，当我来这里的时候，我不认为我的选择是对的，但现在看起来这个想法好像是错误的。哎，这些怀疑性的想法老是会这么不经我允许就爬到我脑子里来。我们之间的这种情形好像是一种，哦，有点像你正在给我伴奏……也许这就是我今天为什么老是怀疑整个事情的原因，它不是强迫的，而是自发的。事实上，我悟出来了，我需要做的事情就是系统化整个事件，应该更努力工作，并且——

T：并且是要像我一样深入地询问自己，而不是强迫去解决事情或做事情，是吗？（停顿）

C：事实是我真的喜欢这种不属于我的另外的东西，虽然我不知道是什么，姑且称为刺激的感觉吧。我的意思是我有了我以前从来没有的感觉，并且我也喜欢它。也许那就是解决问题的办法，仅仅是我今天不知道。

这时候当事人的意识已经开始转变了，并且这种转变的意义是极其重大的。它意味着当事人开始意识到自我的存在，意识到自我的力量。这正是找到自我的开端，也就是面具开始松动了，当事人开始能够自由呼吸了。一般来说，这时候当事人会说出这样的话来，如“我来这里是解决问题的，现在我发现我仅仅是在自己解决问题”。奥克夫人面对这样的转变，虽然理智上认为好像是错的，但主观上又感觉非常好，并表示了感激。后者才是最重要的。

总之，在这个治疗阶段一个明显的特点是引导当事人了解自己的经验，让其在来访者中心疗法提供的安全关系中，自己检查实际的经验，甚至包括潜在的经验，而不受已有经验的歪曲。在这个过程中，我们要让其尽量自己发掘自己的潜能，而不是太多地刻意地把这些经验与自我相联系。当当事人发现“我好像在自己解决问题”时，他就已经能从面具后面走出来了。这时候要注意千万不要把自我的框架加于经验，从而否认那些不符合自我的经验。

充分体验情感

作为一个社会性的人，不可避免地会与别人有各种各样的关系。对一个健康、积极的人来讲，亲密关系的体验尤其重要。在最新的心理学理论和我

们的临床实践中,我们越来越发现,治疗的一个重要目标是让来访者学会开放地、自由地、没有任何胆怯地接受来自他人的一些积极情绪。这虽然不是在每个案例中有明显的体现,但似乎案例越长,这种任务越明显。也许在那些短案例中,它也只是不能用言语表达而已。

对于奥克夫人,这样的任务似乎更明显。与别人建立亲密关系的体验那么突然地袭击她,使她在第二十九次面谈和三十次面谈之间,并且后来大部分的面谈都在跟我讨论这个问题。第三十次面谈的时候,她一直在感受和领悟这样美好的感觉。

C: 哦,我有了个非常重大的发现。我知道它是(笑)——我发现你实际上是关心这件事情如何发展。(两人都笑)意识到这一点让我感觉很好,它是好的——"也许我会让你进入角色",这种事情。它是——你再看,在一张试卷上,会有正确答案,我的意思是——它突然让我明白——在来访者和咨询师之间发生的事情,你其实是关心发生的事情,并且它是一个提示——又不是的,无法描述它,它是——哦,也许我能近似地说它是一种放松——不是懈怠,而是一种(停顿)——更像没有紧张的矫正,是否意味着别的事情,我不知道。

T: 听起来好像它不是一个新观点,但它确实是曾经没有过的感觉。我关心你的这种体验。如果说我还想得到其余的什么,那就是你有那种自愿让我来关心的感情。

在这段治疗中咨询师的神入和对她生活的积极关注无疑是咨询深入的重要特征之一。这时候治疗已经到了突破性的阶段,她开始主动地关注她的体验,并把它放在一个非常重要的位置上,开始思考它们:这意味着什么呢?

当然这不是移情和反移情,精神分析学派的心理学家通过对潜意识的分析能更清楚地观察到这种关系的发展过程,他们也反对用移情和反移情这样的字眼来描述这类现象。他们认为,这种关系的发展是相互的,而且是合适的;移情和反移情只显著发生在一方,并且是一种不合适的情感。

在来访者中心疗法的使用中,似乎更容易出现这样的情形,究其原因当然是因为我们作为咨询师能更加开放地面对来访者无论积极还是消极的情绪反应。因此,当治疗进行的时候,咨询师对来访者接受和尊重的态度能促进来访者情绪的改变,有的改变可能是对咨询师的敬畏,尤其是当他看到那么勇敢而积极斗争的人是自己的时候。我想,对心理咨询师来讲,首先要具备潜在的平等的意识,那种像兄弟的感觉。只有这样,才能建立一个温暖的、

支持的、共感的咨询氛围。当然这有时也会遇到一些阻抗。有的来访者,如奥克夫人并不习惯接受别人的积极情感。但是一旦来访者接受了,他们的反应将是放松,并且在以后的生活中,他们也将会用这种来自他人的温暖感觉来消除自己的紧张和害怕。

但我们并不能只局限于这一点,我们希望通过对咨询师的情感接受,她能将这种积极的情感体验加以扩展,从而改变其他更多的情感体验。在早期的面谈中,她谈到她不喜欢"爱",而且一直用一些模糊但异常固执的方式认为她自己是正确的,即使她知道别人不这么认为。在以下的面谈中她再次澄清了她对别人的这种态度。

C:现在我发现自己不停地在思考、在思考,不知道为什么——我也不知道为什么——当我说"我不喜欢爱"的时候,我得到的关心就和我给予别人的一样少。我也确信这一点。我的意思是,它不应该——我知道我能这样认识是件好事。我想我自己想通了——但是我仍然在这样的情况下,我该怎么做。现在我发现,不,我不喜欢"爱",但我又确实非常在乎这种感觉。

T:唔,唔,我看……

C:……更准确地说是我更关心发生了什么。但是这种关心是个——它是不理解的并且也不想被理解,也许是源于那些我认为是错误的事情和——看起来——对我来说,"爱"这种感情的缺失上,肯定有某种根本的原因。但如果那样做的话,其实也就做了,也没什么,它是——

T:是啊,就是这样。

C:是的。对我来说,这些异己的东西,这种关心,不是一个好的词语,——我的意思是,也许我们可以用别的什么词语来描述它。也就是它是个非个人的事物,不能代表什么是因为——不过这确实不是一个人的事情,我的意思我知道它是人际交往一个非常重要的部分。但在我身上这种不喜欢的感觉又不知道为什么不能停止——我知道你能拥有这种爱的感觉,爱别人,同时——而我这样拒绝会让别人变得神经质,让别人感觉不好——但是,我仍然只感觉到对这种感情的拒绝。

T:你非常想要理解这种感情,想要避免对别人的生活造成伤害或者别的什么不好的事。

C:是的。那是——(停顿)是的,好像是这么回事……哎,为此我不得不再来好好想想这些异己的东西。它是——我没有真正从我自己的角度来

考虑过这个问题——像拍卖时一锤定音般地坚定。最后也没什么——它有时候困扰着我，当我——我不得不对自己说："我不喜欢它"，但是我仍然知道它是积极的。大概就这样。——我也许已经完全异类了，但是对我来说，我好像被这种感觉——绑住了——经过治疗，我现在好像有一些转变了。但是现在我还不能做到喜欢，我不能完全喜欢，但这种感觉好像又那么逼真——哦，我应该说这个学习的过程使我的有些意识发生了改变吗——是的，你确实关心我这样作出的改变。它好像就这么简单，我以前怎么没意识到它。我大概已经关闭了这扇门，现在走出来了。在这样发掘自己的咨询中，心理咨询师肯定早知道会发生这些。但是，我的意思是，我当时并不知道，这样的转变完全是自发的。

在这个过程中，她一直在努力描述她那很难描绘的内心感受。这也可以说是来访者中心疗法中咨询师的关键态度。在这样的咨询中，心理咨询师的态度，尽管好像是缺少一些对心中的爱的主动的反应。但就我看来，就是这种对他人简单的友好的感觉，甚至比性的表示或父母的爱更需要。它真诚地关心个体，不去阻扰个体自身的发展，不去利用它作为自我扩张的目标。对于咨询师也得到了满足，因为他已经能让来访者按照自己的意愿自由地发展。这是使来访者找到自我的唯一途径。

在体验中发现自己

奥克夫人继续谈论过去，谈论过去她是怎么难以接受别人的帮助和积极的情感，以及她现在是怎么改变了它。

C：我有一个感觉——就是有时候一个人也能做好事情，但是不知道为什么却应当能够和别人一起干。(她提到生活中有数不清这样的时候，她本来应该接受来自他人的热心和帮助的）我有那种害怕被伤害的感觉。(她回过头来谈论咨询本身以及她对咨询的感觉）我的意思是，这样的破坏贯穿整个本来是我自己的事。几乎——我的意思是，我感觉——有时要我努力用语言来表达——努力——有时几乎不容自己申辩，不容自己反省，可事情是我的。我知道别人的出发点是正确的，但是他们不应该这么做。我觉得我的想法也不应该遭到谴责——在这种特殊情况下，我的意思是，——很多时候我最强烈的感觉是，这是我的，这是我的。我已经自己在做了，看到了吗？

T：这确实是一种很难用语言来表达的感觉，但是我仍然懂你的意思，虽然这有点与众不同，你看你在说"这是我的"、"我已经开始做了"、"我正在这样做"等等之类的话，我能体会出与——"我让你那样做"不同的感觉。

C：是的，现在，我的意思是，那是——那是——哦，一种，我们能够说是已经到了第二阶段。它是——它是一种——哦，一种，哦，我仍然一个人这样呆着，我不看——我是——

T：嗯，是的，对那些自相矛盾的东西有点数了，不是吗？

C：是的。

T：你的感觉是，就是——我的经验的每个方面都是我的，并且是不可逃避的，也是必须的等等，可是这还不是全部。不知道为什么，有的时候它们能跟别人分享，别人的兴趣因为新颖也能被自己吸收。

C：是的。这样——好像是这样的，这才是正确的感受。我的意思是，这就是——它本来的样子，这才是正常的，还要有这样的感觉，"这样真好"，我心里真的是这么想的。有一种感觉——虽然你很关心我和我的感觉，但好像——你站在我背后——站得挺远的。如果我看穿了这些事情，是——一种蜕变——哦，也就是如果我能走过这片荆棘，那你就——我的意思是你就不会试图帮助我去穿越它们。我就不懂了，我觉得你这样做是毫无意义的。我的意思是——

T：若不是你对你的感觉已经有了一个非常明确清晰的认识，是吗？

C：唔。

这一段正显示出了奥克夫人社会化的核心过程，通过对自我体验的反省和心理咨询师的引导，她逐渐发现并真切感受到从别人那里接受积极的情感并不是破坏性的，也不一定会带来伤害，并且她甚至开始要求心理咨询师的帮助。事实上，当在生活中遇到困难时，如果有一个人并肩而站，那将是一件非常幸运的事情。这一点，所有的人都应该认识到。

随着治疗的深入，在第三十次咨询结束的时候，奥克夫人又出现了一些新的体验，她很愉快地倾诉着。

C：我体验到一种新的——但也可能仅是可以去试着去尝试的一种了解，我知道——我常说我懂得的对我并无帮助。——我的意思是——我获得的知识并不能帮助我。但是看起来在这里的学习过程已经——这么催人奋进，我的意思是，我认为至少有一部分的学习过程是这样。因此，如果我摆脱这种情形，我的意思是——希望我能矫正过来，用在这里学

到的新的眼光去理解我的体验。

T：用一句话来说，这种继续下去的学习的深度和种类完全是无底的；这非常本质，也非常客观。事实上你现在的状况也值得你继续深入下去，但你的疑问是：如果要继续深入下去，我怎样才能对自己的学习有个明智清楚的安排呢？

C：唔，是这样的。

在阅读这段文字的时候千万要从整体上来考虑。在治疗中的学习是一种连续的、有机的、不断的内隐过程，跟从某件具体事情上悟出某种道理是不一样的。前一种学习才是自我的学习过程。

当咨询到达这个阶段的时候，奥克夫人已经基本上找到了自我。这种变化的实现差不多只是因为在咨询的过程中，咨询师一直坚持不懈地鼓励来访者从她自己的体验中寻找积极的情感，并提供支持。我们可以看到，这样的过程是艰辛的，是因为这种具有情绪障碍的人很难认识到“我是值得被爱的”，所以咨询师的支持似乎尤其重要。我们也相信，在这样的进程中，奥克夫人一定会克服所有的阻碍而成为真正的自己。

第二阶段　新的自我

喜欢自己

在来访者中心疗法的心理治疗过程中，来访者对自我的认同是个很重要的概念。它标志着治疗到了有效的程度。这在几乎所有的我的成功的案例中都可以得到证实。具体表现在来访者对自我否定的态度明显减少，积极的态度逐渐增加；当然同时就促进了自我接纳，提高了对别人的接纳程度。这包括来访者接受自己——也许开始是用带有含蓄的拒绝的词语来表达，或者无法避免的勉强的接受——但后来真的开始喜欢自己。当然决不是自夸或者自负的喜欢，而是对成为自己非常愉快的认同。

奥克夫人在第三十六次面谈的时候逐渐形成了这样的自我意识。虽然我们仍有点担心，她在以后的时光中是否还能继续这种体验，就像咨询师关心的那样，但我们有理由抱乐观的态度。因为她这一次这么高兴，早已经连带原来的对做错事自责的态度一并抛弃了。在这次面谈的最后几分钟，她知道她的时间快结束了，但仍抓紧时间表达了这种新的体验。

C：有一件事困扰着我——我现在总是急着想解决它——这种感觉时常出

现以至有时我无法驱逐，但这也让我自己高兴，就是“Q技术”测验的结果。(这是一种测量人格特征的技术。在咨询进行的过程中，呈现给来访者一组卡片，卡片上写着一些关于自我的形容词，让其选择最符合自己的，或者最不符合自己的。当她选出第一张卡片的时候说“我是一个有魅力的人”时，就说明她认为自己最大的特征是有魅力。)，我用这种方法一下子选出了我的第一张卡片，并说“我是一个有魅力的人”；这看起来有些奇怪，但好像确实是这样的。 我的意思是，这是诚实的，那是我真正的感受——一个——这就是困扰我的问题。偶尔我会高兴，但是也是很少的高兴，很快就没了。我不知道为什么我会这样子。哦，就像大人对小孩子呵斥“不要哭”一样，我的意思是，我知道这是不对的。如果他受到伤害了，就让他哭吧。好的，现在我又感到高兴了。我近来已经开始感觉到，那是——应该顺其自然。它是——我们不反对孩子们对自己感到高兴。它是——我的意思是，真的没有什么是愚蠢的。它是——也许是人们应该感觉到的。

T：你终于几乎可以渐渐地看到你自己的真实感觉了。可是当你更多地回想到它时，也许你整个的计划就更清晰了。如果一个小孩子想哭的话，为什么他不应该哭呢？如果他想让自己感到高兴，他为什么不能有一个让自己高兴的正当权利呢？和这个有点联系的是，我将要看到的一直是欣赏你自己的体验。

C：是的，是的。

T：“我真的是个非常富有和有趣的人”。

C：好像是这样的。我要跟我自己说：“是我们社会的一些世俗陋习让我们已经失去这些东西。”我会时常回忆关于对那个小孩子的感觉。唔，也许他们比我们富有。也许我们——在长大的过程中我们已经失去了那些东西。

T：但是他们有对失去的东西的明智的认识吗？

C：是的。哦，我的时间到了。

到这里，来访者通过尝试着轻微地认错，已经逐渐开始喜欢、喜爱和欣赏自己了。一个人有了这样自发的、放松的、享受的感觉，是一种简单的生活乐趣，就像小羊羔看到牧场时候的欢跃，或者海豚优美地在浪花里跳上跳下的感觉一样。奥克夫人感觉这是一种机体与生俱来的感觉，从婴儿开始，但是在我们成长的过程中由于有种种的限制而失去了。

在这个案例的早期，就可以看到这样的迹象：一个也许能把这种天性发挥出来的事件。在第九次咨询的面谈中，夫人好像一直被她自己的现状困扰着。她花了很长的时间很努力地在想，然后她说。

C：你知道这好像有点傻，但是我从来没有告诉任何人(紧张地笑)。这也许对我有好处。几年来，哦，也许是从少女时代，大概是从 17 岁的时候开始，我，我就已经有这些困扰了，告诉自己这是“心智健全的表现”。我从来没有告诉任何人(局促地笑)。在其中，真的感觉我是健全的，并且，非常能明白生命。因此总是有太多的关注、太多的悲伤和太多的入迷，这些我们现在都失去了。它只是一种感觉，一旦发现我是一个整体的人在这个非常混乱的社会。

T：这种感觉不是很强烈，也不是很连续，但已经有好多次了。当这种感觉占上风时，你确信这是一个非常混乱的世界。

C：是的。我的意思是知道我们事实上已经迷途很远，我们已经远离一个非常健康的人。当然，一般的人不会讨论这些话题。

T：那种认为谈论唱歌不安全的感觉(上文中提到)——

C：那样的人住在什么地方？

T：大概没有地方让这样的人生存吧。

C：当然，你知道，那让我——现在等一会儿——那也许解释了我为什么主要关心这种感觉。也许是这样的。

T：因为你生存整个地依靠你的感觉。你更相信你的感觉，是吗？

C：是的。它是，它不拒绝任何感受，——就是这样的。

T：你有时候整个地生活在自己的感觉里而不是理智里。

C：是的。(停顿)我猜想从行动的角度来看我应该是去解决问题，解决别的更加重要的大问题，而不是这些日复一日的小问题。也许这概括了整个的事情。

T：我猜想这是否歪曲了你的意思，从认真思考的角度你应该花更多的时间考虑特殊的困难。但是你困惑是否也许你不应该寻求整个事情的解决，但也许也有比解决这日复一日的问题更重要的问题。

C：是的，我也许正是这个意思。

把这么两个典型经历一联系，我们发现她不论在治疗中还是在早期的日常生活中，都已经完全并创造性地体验到了健康、满意、享受的自我体验，并且很欣赏这种感觉。这种体验发生在当她不拒绝而且接受她的感受时。

这就是一个非常重要但很容易忽视的咨询过程。在这样的咨询过程中，应允许来访者完全按照自己的意愿来体验他所有的感觉和情绪。当这个目标实现时，个体就会感觉到对自我积极的喜欢，对自我真正的欣赏。当然这也是判定咨询能否结束的重要方面。

出自个人内心的评判

我们临床经验中最需要革新的内容之一是，对人类本性深层的、核心的认识，以及对"动物天性"的基本认识。这些在本质上都是积极的——是社会化的，是向前发展的、理性的、现实的。

这与传统的观点有点相悖。我们民族的信仰——基督教——一直宣扬人性本恶。在心理学里弗洛伊德和他的弟子们已经用本我来证明它的存在，人类基本的和潜意识的天性，主要由本能组成。本能一旦被允许表达，便会造成乱伦、谋杀及其他一些犯罪。治疗的整个问题，就像精神分析学派看到的一样，是如何控制住这些不驯服的力量在一个整体的和建设性的习惯内。这大大低于精神病患者的昂贵消费。但是内心里，他们坚持认为人类是无理性的、未社会化的、破坏他人和自我的。但现代心理学逐渐提出了相反的观点，马斯洛（1949）发表过一个针对人类动物天性很有力的案例，指出反社会的情绪——敌意、嫉妒等等——是从爱、安全感和一些附属的更多的基本冲动受挫产生的，而从人本身来说这些积极情感本身是需要的，是令人愉悦的。蒙塔古（Montagu，1950）同样提出合作而不是斗争，是人类生活的基本法则。但是这些孤独的声音很少被听到。大部分人都认为，人类是基于罪恶本性的，最多也只是被控制住或者还没被发现或者本能还没有被允许释放。

我们认为，在治疗中确实不断地出现敌意和反社会的情绪。如果这是人的本性的话，它应该具有强大的力量。事实却表明，这些不被驯服的和未社会化的感情不仅不是最深的，还不是最有力量的，并且人类人格的最深层核心是机体本身。它本质上是自卫本能的、社会化的。

这一点可以在奥克夫人的案例上得到很好的证明。这是夫人的第八次面谈，她把防御压到最低水平，发泄了她的辛酸和压抑着的复仇愿望。

C：你知道在性这个问题上，我开始认为它非常不好，非常不好。我发现我真的很痛苦，自责更痛苦。我——我没有回到原来的自己——我想我总

是想的大概是"我被欺骗了"。(她的声音很轻,她的声音哽咽了)我把它隐藏得很好,有意识地不去想它。但是我,我有些吃惊地发现在这个行为上,我应该称它为什么呢,一种升华了的、只好隐藏在心底的,是一种舞步——非常被动,但同时它又有点危险。

T:所以你有这样的感觉,"我真的被欺骗了。我已经发现了它,看起来好像不在意,可是在这表面的下面又有点儿,一种潜在的痛苦,这种痛苦的感觉还很强烈很强烈。"

C:它很强烈。我知道。它非常强烈。

T:几乎是一种主要的力量。

C:我很少意识到。几乎没有——哦,我唯一能描述的就是,它有点危险,但是没有暴力——它更像一种想得到的感觉甚至——当然,我不会主动,但是我愿意有这种感觉。我真的愿意。

在这一点上,好像与通常的解释很符合,即人的本性罪恶。这里奥克夫人已经能看到隐藏在社会控制表面下的行为,并且发现那隐藏在下面的憎恨和甚至想要得到危险的感觉。这样特殊感觉的探讨持续到治疗的后阶段,到第三十一次面谈的时候她又重新提到了这个问题。她花相当多的时间来谈论,感觉情绪被阻塞,并且无法了解涌现出来的感觉。

C:我不是内疚。(停顿。她哭泣)当然我的意思是,我仍然不能描述它。(然后突然有一个情感)仅仅是被严重地伤害了!

T:嗯。只有感觉受伤才不觉得内疚。

C:(哭泣):你知道,我经常为此感到内疚,但后来当我听到父母对他们的孩子说,"不要哭"的时候,我的感觉特别强烈,像是受伤的感觉。你说,为什么他们应该告诉他们的孩子不要哭?他们自己感到难过,又有谁能比孩子更加感到难过呢?是的,那就是我的一个——我的意思是,他们应该让他哭。也许并且也应该为他感到难过。更客观地讲,那是我曾经经历过的事情。

T:你就是那样的感受,所以你好像是真的为自己而哭。

C:是的。你看又有些矛盾。我们的文化是——我的意思是,一个人不应该老是可怜自己。但是这不是——我的意思是,我感觉它不完全是,但也许有点儿。

T:你感觉为自己感到难过与文化是相悖的。可是你认为关于你经历的感受不与文化完全相悖。

C：当然，可是我已经这么认为了——虽然，我一直把它压抑着。(哭泣)但是我压抑得这么痛苦，但是反过来我又不得不这么做。(哭泣)那就是我想摆脱的东西！我几乎不再考虑我是否会再受伤害。

T：(温和的，对她的经历表示同情和理解)：你感觉你应该为你的这些经历伤心哭泣。但是你没有表露，不应当表露，所以你被你不喜欢的痛苦盖住了，那是你想摆脱的。你几乎觉得你宁愿被伤害也不愿——感觉痛苦。(停顿)你好像一直在强调："我不愿意，但我又在极力掩饰"。

C：我不知道。

T：唔。真的像是一个新的发现。

C：(同时说)：我从来不曾真的知道。但是——你知道，它几乎是自然的。它是——是一种好像我在审视我自己的一切——没有胆量并且很多东西都被一定程度地破坏了。(哭泣)

T：好像你身体上一些最脆弱的东西都被毁坏了或者伤害了。

C：是的，你知道，我有这样的感觉："哦，你是个可怜的人儿。"(停顿)

T：无能为力，又为自己感到非常难过。

C：我认为我不是为我整个的人感到难过，是一个特定的方面。

T：看到这样的伤害很难过。

C：是。

T：嗯。嗯。

C：当然我想摆脱这些痛苦的自责。它让我陷入困境，它太狡猾了，它欺骗了我。(停顿)

T：想摆脱这种痛苦是因为你觉得你没做得对。

C：(哭泣，更长的停顿)：我不知道。我感觉我自己是对的，但这个世界认为这是罪恶的。我们应当说，咨询的时候找出这些事情能给我一个很好的感觉。它有什么好处呢？对我来说好像是——问题的关键在于我自己的感觉。

T：你可以抓住一些关键的词来体会，但是好像整个事情的核心是你刚刚在这里的体验。

C：是的。我的意思是——我不知道我会是什么感觉。也许什么也没有。我不知道，但是看起来给我的感受总会是伤害——不管它叫什么。(停顿)然后我——人不能——不能总是这样容易被伤害。我的意思是以后我要寻找自救的办法。

T：看上去好像你不能很坦诚地面对对你的伤害，所以你首先考虑的是不是不需要被治愈。(停顿)

C：可是，你知道这是——这是件有趣的事(停顿)。它听起来好像完全混乱了或者就像一个老人看到一个精神病患者不愿意放弃他的病症一样有趣。但是又不是这样的，我的意思是，又不是这样的，但是它——我仅仅希望这样的比喻能表达我的感觉。我有时候不在乎被伤害。我的意思是，发生在我身上我并不过分在意。我在意的是——我更加在意的是痛苦的感觉，那是，我知道，是导致沮丧的根本原因，我的意思是——我更在乎这个。

T：我这样说对吗?尽管你不喜欢被伤害，但是你仍然觉得你能接受它。那是可以忍受的。倒是那些掩饰这些伤害的感觉，比如痛苦，就如你——刚刚说的，你不能忍受。

C：是的。就是这样。好像开始的时候它有点，我的意思是，好像，它是——唔，是我能对付的事。现在，我的感觉是，唔，我仍然有一些感到有趣的感觉，你看。但是还有别的感觉，我的意思是，像沮丧——我的意思是，在这么多方面我都感受到了，我开始意识到，你看。我的意思是，这种感觉，这么深。

T：伤害你能接受。它也是你包含很多感受的生命中的一部分。你可以有很多乐趣。但是让你的生命中充满沮丧和痛苦，是你不愿意的，你不想，你现在已经更多地意识到这一点了。

C：是的。现在还有我没有完全避开的东西。你看，我已经更多地意识到了。(停顿)我不知道接下去又会发生什么事情。我真的不知道。(停顿)幸运的是，这本身有一些发展了，所以它——不会再那么容易受伤害——我的意思是，我——我努力想说的是，我想，我仍然在起作用。我仍然享受我自己和——

T：我知道你在很多方面都是坚持原有的感受。

C：是的。(停顿)哦，我想我已经知道我什么应该去想，什么不应该想了。

在这样一个冗长的摘录里，我们已经清楚地看到了隐藏在来访者痛苦和仇恨背后的事实，以及她仍然想回到已经欺骗她的世界。这是个多少有点反社会的感觉，以及被伤害的深深的体验。并且也清晰地表明了她仍然没有强烈的愿望把她这种危险的感觉付诸行动。她只是不喜欢它们，想摆脱它们。这时候，她几乎已经看清了她内心的东西，开始接受来自内心的评判，而

不再是按照伦理的或者他人的观点。这可以说是成为自我进程中的一大进步，由此她才可以真正愿意从自我出发去寻求问题的解决。

相信自己的发展潜力

经过治疗改变的人格的另一个特点是来访者变得信任自己。他们越来越深刻地发现自己的可靠性，认为这是最可靠的。因为它能在任何新的情况下找到最恰当的行为方式，没有自欺，没有曲解，没有勉强。

在治疗之前来访者经常无意地问自己，“我这样别人会怎么想?”、“我父母或者我的文化要我怎么做?”、“我应该怎么做?”，所以他不断地按照强加于他的行为的模式来行动。这不是意味着他总是必须按照别人的意愿行事，他只是事实上尽力按照别人的期望行动以与别人的期望融合，而忽视了自我的概念。

但在治疗的过程中，个体开始问自己，由此他的生活空间开始扩展，“我是怎么想到这个的?”、“这对我意味着什么?”、“如果我以一定的方式行事，我怎么来表达它?”他开始按现实主义的那一套行事——这样现实的原则总能带给自己满意和不满意之间的平衡，但这时当事人已经开始重视自我概念和自我构造。

但这种信任也不是千遍一律的、僵硬的、勉强的，而应该是更有建设性的，应该把自我的概念和他人的概念更好地整合起来。例如，对有的来访者来说，这意味着“我虽然认为对父母必须只感到爱的感受，但我发现我同时感到了爱和痛苦的怨恨，也许我是那种能在爱和怨恨中自由转换的人。”也有的来访者认为，“这个学习真差，没什么用，但感觉有时又很有用，也有时只有一点点用处，也许我是那种能感受到自己有不同价值的人吧。”还有的来访者会说：“这样的思想我已经根深蒂固，没有人能真正地为我好而爱我。但是现在我感受到了另一种属于自己的温暖，也许我是一个能被别人爱的人——也许我就是这样的一个人。”也许还会有来访者说：“我已经感觉到我必须欣赏我自己——我确实这样做。我能为自己难过，也能欣赏自己，也许我就是这样一个非常与众不同的人。”

对于本案例中的奥克夫人，经过这样的咨询她最终认识到“在一定程度是我不好，这些时候我大部分表现出威严而可怕的一面。我不是想体验那些恶劣状态，而是一种积极的生活愿望和生命自由发展的意志使然。也许我能

成为那种内心积极的人。"

是什么让他们的这些变化成为可能，是自我意识强化的结果。在治疗中，来访者把他普通的经验加在完全不受歪曲的意识——即潜意识上。他就产生了这样的转变，或者至少是减少了对意识经验的歪曲。他能体会到内心的真正感受，而不再仅仅是通过一番思想斗争而作出的决定。有了这样的感觉，来访者就第一次能发现自我潜能，在这样的意识强化中就又能更加自由地体会自我发展的潜能。

就这样，来访者开始渐渐明白他是谁，就像治疗中他们不断说的那样。这看上去就是个体开始明白自己是谁——在意识上——通过他的体验。换句话说，他是个完全的、全面发展的自我了。

也许有的读者要问，"你的意思是作为治疗的结果，人只能逐渐感受到他自我的发展潜能？那谁来控制他？谁来社会化他？谁来摒弃那些压抑？你已经释放人的动物本能也就是本我，是吗？"回答这些问题足够的理由就是，"在治疗的过程中，个体已经真正变成了他自己本身，这意味着他自身的所有都得到了强化。他实际上能控制自己了，并且他将按照自己的意愿社会化。社会的人是没有动物本能的，并且真正作为人的人，已经足够能释放一些动物的本能。"

愿意成为一个变化的过程

对于人类来说，变化是一个痛苦的过程。人们总是难以适应或者对过去有一些眷恋，或者不敢挑战这种不确定性。但要作出一个变化确实是推陈出新的一个必要阶段。

在第三十四次面谈，她仍然在艰难地表达着她内心的混乱情感：

我想我是自私的（如，拒绝来自他人的亲密情感），但是也许不应该用这个词来表达，我能想出别的词，但想到"自私"总是我的一大进步。

我已经对我自己有一个把握了，已经很深地了解自己。

当我深入自己内心的时候，我发现有令人激动的东西，似乎本质上的感情不是恨。

性不会是我日常生活中的一部分——它甚至是异常的。

我想首先应该让性驱力升华。

生活应该包含比性的直接表达更多，更深刻的东西。

要实现这些，我的理想、我的精神境界就必须得到提高。

但是事实上，我通过深入自己的内心发现了性欲望的存在。

看上去这好像是基本的需要，并且这种感觉将是持久的。

她发现了自己的变化，并接受了这种变化，她感到欣喜并有些激动。到第三十五次面谈的时候，更加深入内心地探寻自己，她就更清晰更简明地把这种感觉表述了出来。她也解释了为什么这会是一个难以面对的经验。

C：我想我非常高兴，我发现了自己或者带来了我自己或者想谈论我自己。我的意思是，这是非常个人的、私人的事，你一般不会与别人讨论的事。我的意思是，我能理解我的感觉，哦，也许现在是粗略的理解。它是——好，好像是我刚才否定过的，我的意思是，西方文化基于的所有的事，你看。并且疑惑我是否是对的，我的意思是，它是否是正确的，当然还有疑惑怎么才是正确的，你看，所以会有冲突。我的意思是，我现在真的没有恨了。我也会这么做的，我相信……这才是对的。我也许要反复对自己这样说，哦，你对我当头棒喝，我的意思是，从一开始，你就用你的科学、你的理智、你的犀利的思想来破解我的迷信、禁忌和曲解的教条和规则，但是我没有接受。你看，你还没有完全胜利。我想我说的是，还没有适应环境，还有它是——哦，就是这个。

T：你现在的感觉是你已经强烈地感受到了文化带给你的压力——不总是意识到，但是“在我的生活中有这么多——现在我要更深入我的内心，以发现我真正的感觉”，这种想法现在比较占上风，尽管有时候这让你跟文化格格不入，有一点点害怕，但是感觉很好，是吗？

C：是的。我现在有种感觉，它非常好，真的……这还有一些别的——一种正在滋长的感觉，当我说时，它差不多已形成了。结果是我打算停止寻找十分麻烦的事情。现在我不知道为什么会这样，但我的意思是——它正是这种事情（麻烦的事情）。我正像自己说的那种人，这是我的观点。我发现——我确信，我不再害怕，并且我是乐观的，我不担心打击——我的意思是，我甚至有几分欢迎它。但一考虑到我的处境，在这里了解到的，还有其他种种，还顾及到我不知道的，也许正是这个事情使我不得不来这里，也就是说，我真的不能找到它。你明白吗？而且，现在我该说，没有任何敷衍或要掩饰的感觉，只是略为简单地陈述。在当时我不能觉察到的，显然这很不好。

T：这不是觉察了吗？当你越来越深入地剖析自己，并且仔细考虑你发现和

认识的各种事情，你会强烈地相信无论你走多远，你我要找的事情并不可怕和糟糕，他们只是有着不同的表现而已。

C：是，有些事是这样的。

也就是，开始当她发现她的情感跟所受的文化熏陶不一致时，她坚持认为她自己是错的，但也不是错得离谱，对这些她仍有些积极的想法。但通过深入自己，她发现在能控制的表面行为下，在痛苦下，在伤害的背后，她的自我仍然是积极的，并且没有恨，这样她就开始接受了她的这种变化了的感受，相信她以后的生活会建立在这种坦然的基础上。更欣喜的是，她同时也学会了这种取得变化的方法。

尾 声

这就是来访者中心疗法的基本过程，让来访者成为一个“人”，成为真正的自我。如果这样的思路是正确的，我们就不需要害怕“仅仅”成为“人”。我们发现如果我们相信自我的发展潜能，这是动物王国的典型特征，加上自由的和不被歪曲的意识的才能——这似乎是只有人类才能完全掌握的，我们就有一个美妙绝伦的和建设性的现实主义的机体感觉。我们的机体能感觉文化的要求，当它有对食物和性的生理需求时——能意识到这些需要的满足是为了满足机体增长的需要——就像对别人微妙的情感和敏感的态度一样，就像对别人的敌意一样。当人的独特的意识能力能完全自由运用时，我们发现，我们不再会像动物那样要害怕，不再像动物那样要被控制，我们只是一个需要自我实现的机体，完全能通过神经中枢系统非凡的一体化能力，实现平衡的、现实的、自我提高的、有助于他人提高的行为模式。反过来，如果当事人不是完全发挥的人，不是完全的自我时——他否定他意识的各个方面——事实上我们时常有理由害怕他和他的行为，就像现在的社会状况一样。但是当他成为一个完全的人时，当他是个完全的自我实现的机体时，当他完全意识到自己的经验时，他作为人的特定特征就能完全实现。当然他就值得信赖的，他的行为就是建设性的。这并不意味着总是千遍一律，每个人都是独特的，也是社会化的。

[点评] 这是一例来访者中心疗法治疗情绪障碍的典型案例。案例中的来访者奥克夫人由于在生活中找不到自我前来咨询。咨询到五六次的时

候她仍为这样的问题感到痛苦，她只知道服从别人的意志而迷失了自我。但随着咨询的深入，她最终认清了自己，接受了自己，并开始欣赏自己，成为自己。

在本案例中，罗杰斯认为，奥克夫人的问题主要是个人的成长和发展问题，所以治疗采取的策略决不是传统的只针对某些具体问题或特殊病症，而是采用非指示性的言语，给来访者提供绝对的支持和理解，让来访者在这种安全关系中，自己考察经验的各个侧面，正视矛盾，懂得在许多时候，她或他不是按照"我想"而是按照"我应该"来生活，从而丧失了自我。

罗杰斯又认为，人似乎都有维持自我的倾向。这种倾向是一个有利的心理因素，它促使人摒弃他在生活中常用的面具，促使他去发现和体验隐藏在面具后面的陌生人——她或他自己的被掩盖起来的部分。经过这样的探索和整合，她或他最终找到了真正的自我，随之就会发生一些人格上的改变：更开放地对待自己的机体经验；越来越相信自我的发展潜能，认为自己是感知生活的最佳工具；越能充分感到他的选择、决定和价值判断是基于自身，越能承认自己有责任成为一个有独自特点的人；最后意识到自己的生命是个不断流变的前进的过程，并力图在这个经验的流程中不断发现自我的新内容。一旦来访者的自我发生了这样的转变，她或他就会变得适应现实的生活，变得自我实现，从而感受到一种从所未有的生命的力量，逐渐成为功能完备的人——了解痛苦，但更了解快乐。

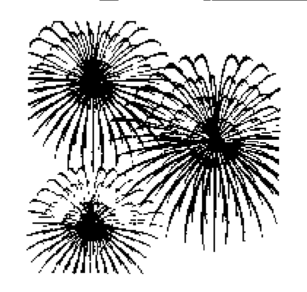
在该案例获得成效的过程中，罗杰斯一直在运用他的来访者中心疗法致力于良好治疗关系的建立；始终相信人有充分的潜力和自我实现的能力；熟练运用倾听的技巧使咨询往深度发展；运用"来访者"一词用来代替"患者"，以增加对当事人的尊重；对案例的整个过程进行录音，事后进行整理和正规学习。这些都是非常值得我们学习和发扬的。

但是罗杰斯的理论也有他的缺陷，主要是忽视了人的心理和行为的社会制约性，并且过分用"我意识或知觉"来代替客观现实主义，有唯心主义之嫌。所以对罗杰斯的理论我们从"哲学"层次上认识与探讨，可能比具体方法或操作更有利于把握。

（薛　璟）

米尔顿·埃里克森(Milton H. Erikson, 1902—1980)生于美国内华达州。他既是一位精神病医生,又是一位心理学家(他同时获得了大学的医学学位和心理学硕士学位)。因此他成为了美国精神病协会的会员和美国心理学会的会员。同时,他还是美国精神病理学协会的成员,以及欧洲、拉丁美洲和亚洲许多药物催眠协会的荣誉会员。另外,他曾担任美国临床催眠社团的首任主席,以及这一社团专业杂志的创刊人和编辑。他非传统的治疗方法、独创性的策略型精神治疗、精湛的催眠技术以及独到的见解给西方心理学带来了变革性的影响。埃里克森喜欢把治疗描述成一种帮助病人超越局限的方法,他用一生实践着自己的观点。

米尔顿·埃里克森



埃里克森的一生都在和疾病作斗争。尽管他身患残疾,但还是不断充实自己,使自己成为一名合格的医生和精神病学家。在后来的几年里,他成为世界最著名的催眠大师和世界最有影响力的精神治疗医师之一。他本人一再强调正是这些疾病使他成长为一名为来访者解决实际问题的专家。

在埃里克森的时代里,心理治疗的过程是漫长的,改变的发生是缓慢而痛苦的。人们常常认为由心理引起的行为问题是更深层问题的表面症状。他们觉得心理和生理的运作方式是完全一样的,因此仅针对症状的治疗是流于表面的。但事实上很多医生仍然不知该如何消除恐惧或缓解抑郁。直到近期,治疗的重点主要还是集中在病理学上,而不是个人内在的固有资源上。治疗总是着眼于过去。

像许多精神分析师一样,埃里克森也同样认为一个治疗师的职责首先在于缓解或消除不愉快的心理体验。

然而他更注重未来的解决方法，并设法发展个体继续生活下去需要的技能。在治疗过程中，他常常会发现来访者虽然只来咨询了一次，但这一次咨询给他们带来的影响是长期而深远的，在他们的身上发生了长久的变化。埃里克森认为一个小小的改变就可以产生把问题引入其他领域的影响。当其他治疗师消极的时候，埃里克森的理论是直接的、策略性的。

埃里克森给我们留下的远远不只是纯粹的技术和干瘪的理论。他感兴趣的不是去构建一座心理学理论的宏伟大厦，然后试图把这样一个固定俗成的理论套用在每个人身上。他关心的首先是来访者是怎样一个人，然后把每个人都看作独一无二的个体进行工作。他强调潜意识的智慧和智力，并且认为潜意识不是一种消极力量。他让来访者相信并信任潜意识。他不认为深究问题的起源是治疗的重点。埃里克森在学术和实践上所做的努力对简短治疗、精要治疗、系统家庭治疗、儿童心理，甚至还有运动能力训练等各个领域的研究都作出了启发性的贡献。

(何小蕾)

画中的潜意识

——一例用自由绘画治疗强迫性抑郁症的案例报告

我可以试试自由书写吗?

安,女,24岁。在大学的心理学课上,她参加了一次催眠的临床示范。这次示范的重点在于论证自由书写现象以及证明潜意识是整个心智中完整的实体,它具有整合的功能。这次示范结束后,她向治疗师详细询问了两个问题:其一是使自己获得自由书写能力的可能性;其二是在潜意识状态下,自己的潜意识是否可能以一种协调的、整合的方式运作。对于这两个问题,治疗师都给予了肯定的答案。在得到答案以后,她解释道:在前一个月中,因为某些未知的理由,她与所有人相处都觉得不快乐、不自在,并且尽管她知道这不是由于任何个人的问题,但她仍然开始变得"焦虑、不快和抑郁"起来。说完这些以后,她问治疗师是否应该试试自由书写,看看她独立的潜意识能否识别出困扰着她的东西。针对这个问题,治疗师告诉她,如果她真的对此感兴趣,不妨试一下。

奇怪的线条

第二天,她和治疗师进行了详细的面谈。在这次面谈中,她提供了如下一些重要信息:

1. 安是一个独生女,从小被父母宠爱,她也很爱她的父母,他们一家人似乎过看幸福的生活。

2. 在大学里,安一直适应得非常好,直至上一个月,不知道是什么原因,她感到持续不断的"焦虑"、"担忧"、"恐惧"、"不快"和"可怕的抑郁",这使她的生活和学习遭受了严重挫折。

3. 最近,有人推荐她读了一些关于精神分析的著作,发现其中象征意义是"最有趣和迷人的",但同时又觉得它"愚蠢"、"没有意义"、"没有任何科

学的效度”。当治疗师问她看了哪些书时，她回答：“哦，我只是在图书馆里随手翻了很多书刊杂志，但是唯一让我感兴趣的就是象征意义。”

4. 在读了关于象征意义资料之后的一个月中，安注意到在打电话、学习、坐在教室里或者无所事事的时候，她开始养成了“乱涂乱写”、“画一些图和线条”的习惯。在涂画的时候，她几乎都没有意识到自己在做什么，仅仅把它看作是一种焦虑或者想做些什么的信号，她不知道这究竟意味着什么。她补充说，这是一种“神经过敏”的习惯，令人讨厌。因为它“弄脏”了电话亭的墙面、饭店的桌布和记事簿中的空白页。(在整个面谈过程中，安不断用行动充分证明了乱涂乱写这一习惯，同时她自己显然没有意识到自己在做什么。只是在面谈结束的时候，她注意到了自己涂写的东西，她说：“好，我想我用行动更好地证明了这种神经质。”)

5. 唯一经常困扰着安的问题是在她读大学的这三年里，渐渐和儿时最亲密的同性朋友疏远了，尽管那个女孩子每星期都会去看她。安感到“孤独”，并对此表示“不满”。在之前的几个星期里，这种生气的感觉一直在增强，直到变成对失去朋友的“不能控制的愤恨”。尽管她意识到自己对此无能为力，因为两个人兴趣爱好的分歧越来越大，但是这种强迫的愤恨感一直不能消失。

在安结束叙述的时候，她表现出与一般精神病病人(他们说的比自己知道的要多)一样典型的态度。她取消了自己的账号，理由是认为自己的案例是没有价值的。并且，她坚持问治疗师，是否在听了她的故事以后仍然认为可以通过自由书写的方法帮助她寻求问题的答案——“是否她自身真的有问题”。她设想如果以后可以看懂自己自由书写的东西，就可以自觉地意识到困扰着自己的东西。同时，她也希望知道治疗师是否有信心可以让她的潜意识以一种充分整合的形式运行，从而给她一个有条理、可理解的解释。

作为对她这些问题的回答，治疗师强调说她可以做到她想要做的事情。然后，治疗师以温和、坚定和强迫注意的语气，以及谨慎的选词给出一些建议(这样可以说服消极的感受状态，将其引入轻度催眠状态)。以下就是这些建议的大意。

1. 如果到第二天她的潜意识可以重温和组织所有她希望利用的材料的话，治疗师的干预就结束了。

2. 此外，她的潜意识可以决定沟通的手段。潜意识会选择一些切实的

方法去进行交流，从而让治疗师可以清晰地理解潜意识的含义。并且在适当的时候，病人自己也可以清楚地理解它的意思。这样一来，就不会产生疑问或模棱两可的问题。

3. 由于她自己建议进行自由书写，治疗师会提供铅笔和纸张。这样一来她就有机会像之前面谈时那样，用一种心不在焉的态度来使用这种方法(自由书写/绘画)。读者会注意到这个建议实际上构成了一个间接的命令让她以一种可以理解的形式重复她的绘画。给这个命令的原因是，自由绘画通常是最不容易掩饰的。

治疗师预料到这种方法对安来说是非常适用的。她的整个故事暗示着在她的潜意识中，非常坚定地想忘记某些事情，但是她强大的意识又渴望察觉并认清它们。因此，对她来说，自由书写这种方法本身可能太过暴露，如果从根本上成功了，会迫使病人过快的意识到自己心中被压抑的东西。这可能会使她陷入深深的苦恼，或者也可能会激发起她本身强有力的抑制机制，从而阻碍沟通的通畅性和完全性。所以，治疗师选择让安以一种心不在焉的方式来尝试自由书写。

4. 在她下一个指定来访日之前的这段时间里，治疗师让她保持清醒的头脑，尽量使自己忙于学习，读一些轻小说，参加社会活动。这样一来，在下次面谈的时候，她就会有意识地报告一些无伤大雅的话题，用意识和我们进行交流。这样，潜意识的自动行为(自由绘画)就可以和有意识的交谈活动完全区分开，而不是成为它的一部分。

5. 在面谈快结束的时候，病人看上去对她画的东西非常困惑不解。她几次试图拿起那张被她"神经质地乱涂乱画"过的纸，然后为了使自己确信可以通过自由书写获得答案，在向咨询师做出突然的最后恳求以后，安迅速地离开了治疗室。

在她离开了以后，治疗师对她的画作了进一步分析，结果发现她的画中重复着各种各样形式和大小的图形和线条。有长线条和短线条，垂直的、水平的和倾斜的线条。有一些线条下笔很轻，还有一些被重重地加上了阴影。同样，画里还有螺旋体、圆柱体、三角形、正方形和面积大小不同的长方形，有一些落笔轻，有一些落笔重。在她画这些画的时候，不能观察到任何顺序和联系。但有一点很特别，安在画每个图形时，都把它们作为一个独立的个体，没有任何关联(见图 20.1)。

随后，我们检查了她的两本笔记本，发现她"神经质地乱涂乱画"是在几

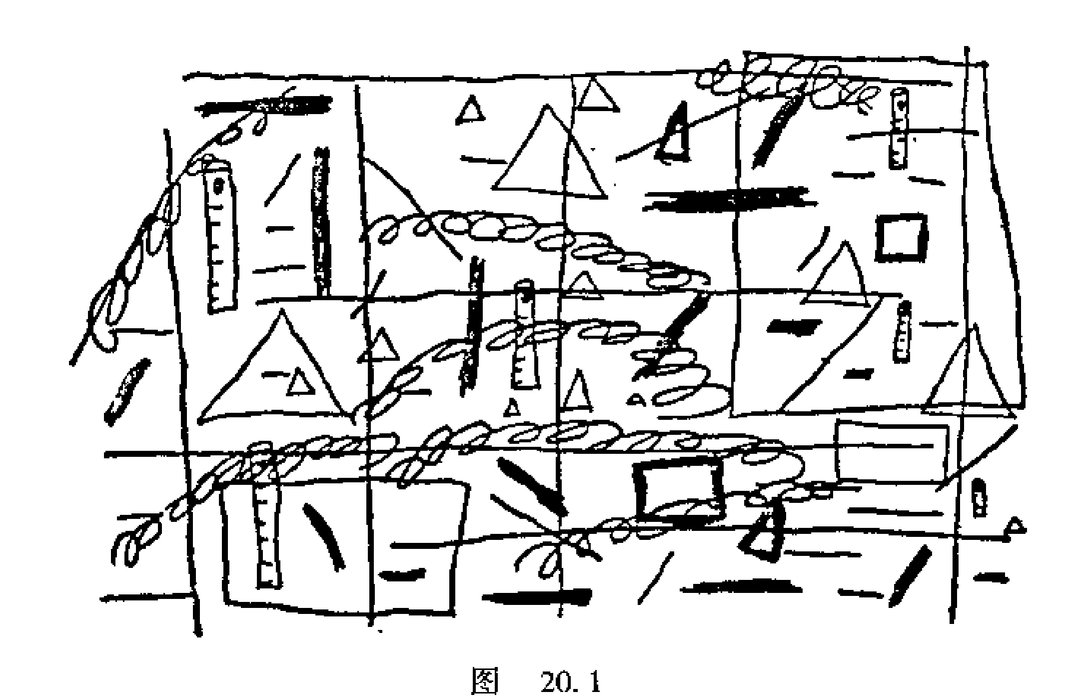


图 20.1

个星期前突然开始的。在这些笔记本里，每一页都是同样类型的图形和线条，在形式上每一次都是完全没有联系的、令人困惑的。

一幅画与一盒火柴

第二天，病人迅速地出现在我们面前。一看到我们就评论说我们前天给她的建议好像非常有效，因为自从她离开办公室以后，就再也没有胡思乱想过。她甚至对她的问题也完全失去了兴趣，所以她这次回来仅仅是因为她感到履行约定是她的义务和职责。同时，她解释说她读了一篇新近的小说，并准备详细地叙述整篇小说，并且幽默地评论说这篇小说可以使治疗师不费吹灰之力地了解到文学界的最新信息。

我们告诉她可以马上开始叙述这个故事。当她这样做的时候，她的椅子被小心地放在桌子的侧面。这样一来，她的右手臂就可以放在桌子上，非常接近纸和笔，检查者就坐在斜对面。这样，虽然她的脸是背着纸的，但是这些纸仍然恰好处于她外围视野内。

就在她开始讲故事后的不久，她心不在焉地拿起笔，并且开始以一种费力又紧张的方式在纸的上半部分重复前一天的画，偶尔以一种心不在焉的神态看看自己的成果。就像前一次一样，在画这些图形的时候，没有特别的顺序，但是从图 20.2 中可以看到，有一些元素有着非偶然的重复现象。

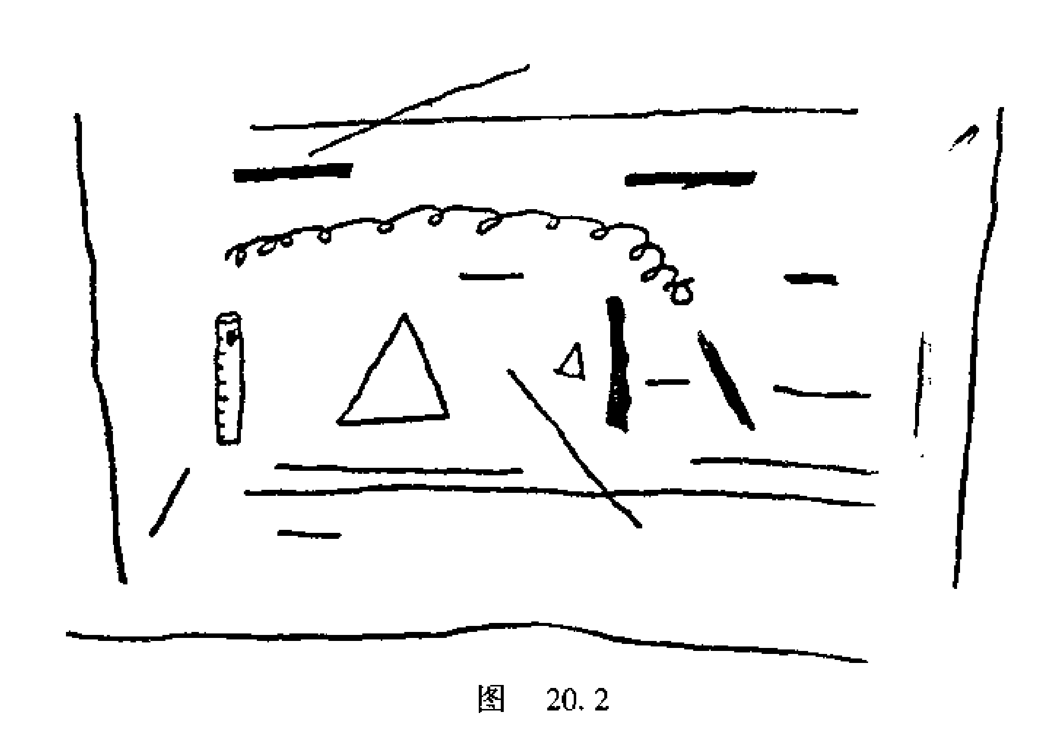


图 20.2

当安完成这这些画以后，她的叙述开始变得毫无章法。同时，治疗师观察到她一会儿放松铅笔，一会儿又捏紧它，仿佛想要放下，但又发现自己做不到。这时候，治疗师用坚持不懈的、低沉的语调建议她，鼓励她："继续，这样很好，继续，继续下去。"

她立刻说道："哦，是的，我知道我讲到哪里了，我刚刚只是一下子不知道该如何讲下去了。"然后她开始继续她的叙述。

与此同时，她重新做好捏笔的姿势，然后把便笺簿往上推，这样她就可以在纸的下半部分继续作画了。她画了一条线好像是要把纸分成两半。然后慢慢地、深思熟虑地开始画图，同时右手握笔的力度明显加重，语速也开始加快。在这幅图中，她把之前经常画的各种没有条理的图形整合在一起，形成了一个有条理、有系统的整体。这好像是她第一次用这些素材来完成自己的构想，现在她把这些素材放到了一起。这样，四条同样长度的、加深的线条构成了一个正方形，其他的元素也组合在一起，形成了如图 20.3 所示的画面。

然而，在完成正方形的时候，病人明显地表现出对左下部分的不确定，她不断心不在焉地朝那里看。最后，她把拐角处画得微微歪一些，没有把正方形连起来。同样，在画正方形的右下角时，她用力把笔往下压，结果弄断了笔尖。

在把斜线从正方形的左下角向下延伸时，她的手突然间用力并加速。在

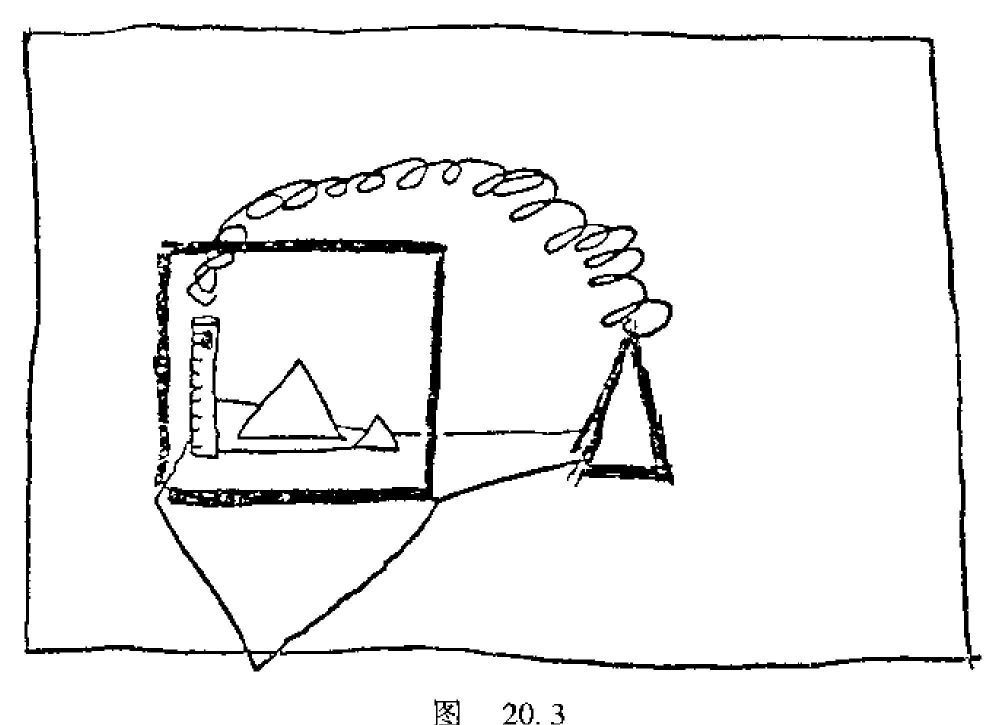


图 20.3

一段相当长时间的停顿以后，她开始画向上的到正方形右下角的那一笔。这时候，她的手移动得越来越慢，线条歪歪扭扭的；最后她的手迅速地移动，并用力划向加阴影的三角形。

在画连接小三角形和重重加深的三角形之间的连线时，她的手在到达正方形的一边时稍做停顿。在这之后，她举起手越过正方形的边界，好像是越过一道障碍物，然后坚定地画完了这条直线。

在开始画连接圆柱体和加阴影的三角形间的那条螺旋线的时候，安开始显得很自由、轻松，但当线条到达三角形的时候，她手的移动开始变得吃力和缓慢。

在画画的过程中，安的手会一次次地回到那个大的浅色的三角形上，好像要对它进行一点改动，使它的外形更加完美，但在画那个加阴影的三角形时就比较粗糙。

在画这张画时，我们可以记录下她画各种元素(形状)的顺序：

1. 正方形
2. 圆柱体
3. 大的浅色三角形
4. 小三角形
5. 圆柱体和大三角形之间的连线，大三角形和小三角形、圆柱体和小

三角形之间的连线

6. 用长方形把画圈起来

7. 加厚重的阴影三角形

8. 小三角形和加阴影的三角形之间的连线

9. 从圆柱体开始，出正方形，跨越长方形，然后回到正方形，再到加阴影的三角形之间的线

10. 螺旋形的线条

11. 圆柱体上方中间的黑点

当完成这幅画的时候，她随便瞟了这幅画几眼，好像连看都没有看到它。而后，铅笔掉落的噪声吸引了她的注意力。于是，她立即注意到了自己的画，同时拿起了铅笔。然后，安用左手把画从便笺簿上撕下来，更加仔细地研究它。此时她的右手处于一种准备写字的位置，好像在等待着什么。治疗师在注意到这点以后，推断潜意识想要做一个隐秘的评注。因此，治疗师接着提示到："短而垂直的线条代表'是'，短而水平的线条代表'不'"。

病人误解了这个提示，她仔细地审视这幅画，宣称自己没有看到这样的线条，并且问道：这些线条怎么会有意义。

然后，治疗师问道："意思是都在里面吗？"她回答："我想是的，如果有什么在里面的话。"这时候，她的手在她没有意识到的情况下，画了一个"是"的符号。

"所有的意思吗？"

"嗯，我想如果的确是有什么意思在里面的话，那么所有的意思都在里面。"同时她的手又一次潜意识地画了一个"是"的符号。

她仔细地审视了片刻，然后说："这真是无稽之谈，毫无意义。你的意思是说你可以知道这些潦草的笔迹的含义吗——用你的话来说，它告诉我们一切？"

显然，为了回答这个问题，她的手又画了一个"是"的符号，然后把笔放下好像任务已经完成了。不等我回答这个问题，她继续说："真是滑稽！尽管我知道那幅图很愚蠢，但我知道它是有意义的。因为就在此刻我有一种强烈的欲望要给你点什么；虽然我知道这很愚蠢，但我还是要把它给你，因为它是和那个联系起来的。"她的手指向那个加阴影的三角形，然后从口袋里掏出一盒火柴，火柴盒上是一家当地旅馆的广告，她把火柴盒丢到桌子上。

然后她看了看手表，宣布说她必须要走了，看上去她好像经历了一次小小的恐慌。在经过治疗师的劝阻以后，她同意回答一些问题。这些问题主要是关于画的含义。她察看了一下自己的画，说了下面这段话，她坚持说自己不能作详细的阐述。

“画面中有两幅图；一幅大的，”——指着长方形——“一幅小的，”——指着正方形——“拐角处断开了。”指着正方形中的图形，她说，“这些都是连接在一起的，和这个小的之间有一些连接”——指着小三角形——“还有那个”——指着圆柱体——“是一只冒着烟的香烟。我们家所有的人都抽烟，可能我给你的那些火柴是我爸爸的。但是整件事情根本没有任何意义。只有精神病医师才可能知道里面的意思。”说完这些，她从办公室里冲出去，但马上又回来了，只是为了问一个问题：“我什么时候可以再见你们？”我们告诉她，“当你想知道更多的时候，就打电话给我”。然后她就冲了出去。她没有对单个的图形作任何评论，她似乎都没有注意到它们。

另一盒火柴

三个星期以后，她出乎意料地出现了，说要“报告进步”。她说，显然她的画中一定有什么意思，因为她的感情经历了显著的变化。她再也不焦虑、不抑郁，虽然时不时地会感到“强烈地惧怕一些事情，好像自己将要无意中发现什么；我感到我将要发现一些恐怖的事情。”她非常犹豫地说道：“我真正的意思是我有一种感觉，我正准备好要知道一些我已经知道的东西，但我自己不知道自己已经知道了。这听起来十分愚蠢，但是我只能这么解释它；我真的很害怕发现所有的真相。这和这些火柴有关系。”她把另一包和前一次一样的火柴盒递给治疗师。“我们（一家人）昨晚在这家旅馆吃了晚饭，我从那里拿到了这个。昨天晚上我在图书馆的桌子上看到了另外一包，但是这些是我拿的。”

除此以外，治疗师在这次面谈中没有得到更多的信息。安匆匆忙忙地走了，明显带着烦恼和心神不定的情绪。

看　画

两个星期以后，她又一次出乎意料地出现，同样说是来“报告进步”的。

她解释道,在这段时间里,她已经确信她的画是有意义的。"在画中有一个完整的故事,任何人都可以读懂,我非常好奇地想知道这个故事是什么。"

安要求看看她的画。拿到画以后,她仔仔细细地察看了一番,然后说,"事实上,它看上去仍然那么混乱,毫无意义。我也知道这是一个完整的故事,但是我不知道自己为什么会这么说。我确信我的潜意识知道很多,但它没有告诉我。我感觉它只是在等待我的意识做好经受冲击的准备。它只是在弄得我非常好奇,这样一来我就不会介意这种冲击了。"

我们问她什么时候可以知道,她回答说:"哦,我猜不会很久。"然后,她的情绪开始失常,并坚持要改变谈话的话题。

约　会

一个星期以后,安又来了,说那天晚上她和孩提时代的女朋友约好要去旅馆吃晚饭,这让她感到非常苦恼。她解释说:"我讨厌看到我们的友情破裂,渐渐疏远。我不喜欢自己对简的态度。你看,简比我小一岁,她有一个男朋友,她非常爱他。她说我应该认识他,但又没有告诉我他的名字或者关于他的任何事情。我不喜欢自己对简的态度,因为我那么嫉妒她以至于强烈地憎恨她,我想拔掉她的头发。我讨厌她,因为我觉得好像是她夺走了我的男朋友,但这种想法是愚蠢的,因为我根本就没有男朋友。我不想赴约,因为我知道我会和她吵架。其实我们之间没有什么东西可吵,但它会发生,我不能避免。另一件事是,在我和她吵完架以后,就会和父亲发生争执。我逐步发展成这样已经一个星期了。我和父亲争吵过两次,内容都和我的大学计划有关。我不知道这样发展下去,这种争吵的内容将会是什么。可能是一些小事,诸如他抽烟时不小心,把烟灰掉在家里的地毯上,可能是一些微不足道的老借口。我只是希望当我回家的时候父亲不在。你能不能和我说些什么让这些事情不再发生?但我想只要我有这些问题,我就最好把它们展示出来,克服它们。当我约简的时候,我对将要发生的事情有一种模糊的想法;她接受了,我觉得很平常,就好像我刚才告诉你的一样,所以我在自己有机会取消邀请之前就挂断了电话。"

然后她又做了很多相似性质的描述。治疗师所有想和她讨论画,或者对她不详的预感进行解释说明的尝试都失败了。她声明,她此刻唯一感兴趣的是"即将发生的战争。"

预感实现了

第二天,安没有预先通知就来到了办公室,急匆匆地报告说:“我时间很紧急,我抽时间是来告诉你,所有的事情就像我预料的那样发生了。简和我在一起开始时相处得很好,然后我开始说俏皮话,并且开始伤害她的感情。我起先没有注意到,当我注意到的时候,我没有咒骂,而是以我可以做到的最残酷的、肮脏的、狡猾的方式来拿她寻开心。我没有说什么特别的话,但我用我的方式嘲弄她,挫败她。当她开始哭起来的时候,我感觉好多了,虽然我对自己的行为感到羞愧,但我一点也不同情她。最后,我告诉她,我们之间意见不一致,以后我们可以各走各的路。然后我回到家里,父亲正坐在那里看书。我渴望他对我说些什么,什么都好。我感到自己很可笑,但是我认为自己对此无能为力,所以我开始抽烟,踱来踱去。最后父亲让我坐下、安静下来,这让我爆发了。我向他叫嚷着,让他闭嘴,我说如果我想要到处逛,我就可以到处逛,他无权干涉。现在出去太晚了,所以如果我想要到处走走,我就可以这样做,他也可以,我和他拥有一样的权利。我告诉他,他可能会认为自己是聪明的,但我比他还聪明得多,我不是昨天刚刚出生,我知道所有的事情,我知道很多愚蠢的、乱七八糟又没有意义的事情,我根本就不放在心上。他生气了,他说如果我不能说些有道理的话,就闭上嘴,上床睡觉。我照做了。然而滑稽的是今天早上当我醒来的时候,我想起了那天在你这里画的那些画,我努力回想它们,但是我能想的所有东西就是两个单词,第一个是‘今天’,第二个是‘明天’。最后,我就一直在想‘明天’这个词。这对你们来说有什么含义吗?反正对我没有。”说完了这些以后,她就走了。

真相大白

一天以后的那个下午,安又出现了,然后说:“昨天我离开了以后,有一种滑稽的感觉,我觉得自己和你定下了今天见面的约定,但事实上我知道自己没有。然后今天早上,我第一件想到的事情就是画画,我知道现在我可以理解它了。我已经想这幅画想了一整天了。我记得整幅画,它非常清晰地呈现在我的脑子里,但仍然毫无意义。现在让我再看看它吧?”

治疗师把画递给她。她非常费劲地仔细察看自己的画,她的脸上表现出

强烈的好奇，最后她叹了口气说，“我想我错了。对我来说，它什么也不是——毕竟，这只是一幅愚蠢的画而已。”然后，安突然提高嗓门说，“但是我知道只要你说一个单词提示我一下，我就能理解这幅画了。”

治疗师并没有对这个间接的要求表现出留意，安一次次地察看那幅画，每次都非常疑惑地把它放到一边。

最后，她再次提出要求，希望治疗师给她一个“起始的单词”，于是治疗师问她，“什么单词？”她回答说，“哦，任何单词。你知道这幅画的意思，所以随便一个字母都会让我得到一些信息。我真的非常想知道这究竟意味着什么，虽然我有一点害怕，可能是非常害怕。但是请你说一点，说什么都行。”

在安的坚持下，治疗师做了让步，说“之前，你告诉我你对象征意义非常感兴趣，并且被它迷住了”。当我说完这些话以后，她把一包旅馆的火柴小心翼翼地放到了桌上。

她抓着那幅画，不时地看看它，同时猛然抓起火柴盒，用力把它扔在地上。她再也控制不住自己，像连珠炮一样谩骂起来，言语中混合着对母亲的同情和对细节的一些解释。下面是有关的摘要：

“那该死的、下流的、肮脏的小骗子，还自称是我的朋友。她和爸爸有染。该死的爸爸，可怜的妈妈。她来拜访妈妈，该死的，爸爸在家里表现得很高尚似的，该死的。他们一起去旅馆，就是他带我们全家去（吃晚饭）的那一家。我憎恨她，因为她从我和妈妈身边抢走了爸爸。所以我总是偷爸爸的卷烟。即便我有，我也要潜入大厅，从他的外套口袋里拿些烟出来。有时候我会把整包烟都带走，有时候就拿一两根。如果她想要拆散我的家庭，那么她一定还有其他的目的，也是非常充分的。她第一次告诉我关于她男朋友的时候——她的男朋友，哈——她用那些火柴点起了她的卷烟。那时候我就知道了，但是我不敢相信。我过去常常去拿爸爸的火柴，当爸爸让我用自己的火柴时，我该死的都气疯了。我不想妈妈看到那些火柴，这样做没有什么意义。”说完这些，她又是一阵咒骂，她重复着上面说的这些话，倾泻着她的愤怒，然后她痛苦地抽泣起来。她慢慢地使自己平静下来，然后为她的那些亵渎的话和愤怒向我道歉。接着她平静地对我说：“我想我最好把这所有的一切都解释给你听。当你说象征意义的时候，我一下子想起弗洛伊德说圆柱形代表男人，三角形代表女人。我想起卷烟是圆柱形的，同时它们可以代表男性生殖器。然后这幅画的全部含义就一下子闯入我的脑海里。我想我不能接受它，所以我才会有刚才那样的表现。现在，我可以向你解释这幅画的含义了。”

她指着图上的各种元素,迅速地向我解释说:"这根卷烟是我爸爸,那个大三角形是妈妈——她矮矮胖胖的,金发碧眼——这个小三角形是我。我也是金发碧眼的。实际上,我比妈妈要高,只是我觉得对她来说我是小小的。你看,这些线把我们全家成员都联系在一起,这个正方形就代表着我们家庭的框架。从父亲那里出来的那条线突破了家庭的框架,向下到达了社会框架的下方,那就是大的正方形,然后他努力回到家庭里,但是做不到,所以就去了简那里。你看,高高的,很苗条,一头黑发。从父亲的生殖器出来的烟卷曲在简的周围。我和简之间的线条在家庭的框架处断开了。我这么久以来我一直在画这些画(指着上方的单一的画),但这是我第--次把这些东西放在一起。看我涂黑了父亲的脸。就该是这样。当我给你那些火柴的时候,我告诉你它们和简有联系,虽然我那时候我还不知道那是简。

安安静地坐了几分钟,若有所思,不时地朝那幅画瞥一眼。最后她说:"我知道对这幅画的解释是真实的,只是因为我感觉它是真实的。我一直在仔细考虑每一件事。我没有确凿的证据来证实我刚才说的这些话。简和我之间已经疏远了,但那没有阻止她成为爸爸的情人。简会来我们家拜访,总是在晚上爸爸不在的时候,但她每次在我们家停留的时间都不到四十五分钟,这其实是她的一种掩饰手段。母亲是个没有掩饰的人,而且她一般都会在事情发生之前就有所察觉。但我知道,她对这件事没有任何略微的提示。至于火柴,所有的人都可以得到旅馆的火柴,我偷父亲的卷烟仅仅证明了自己有问题。现在我看清了这些,我要仔细彻查,整理所有的事实,这样我就可以掌握更确实的证据,而不仅仅是潜意识的画了。"

安拒绝说明,她说的证据将会是什么。她把这次面谈的其余时间都花在概括出一个冷静的、没有偏见的、达观的判断上,以及如何接受现状上。

朋友和情人

两天以后,安在一个年轻女士的陪同下来到了办公室。当她们走进办公室的时候,安说到:"这是简。我威胁她,逼她到这里来,但没有告诉她原因。由于她对我怀有内疚感,所以她没有拒绝我。现在我要开始说了。然后我将让她单独和你谈,让她有点感觉。"然后,她转向简,"大约在两个月以前,你开始做一些不想让我知道的事。你认为自己可以不让我发觉,但是你没有做到。你告诉我你的男朋友大约比你大四岁,说他想要和你发生关系,但是你

不会同意。你是一个年轻可爱的女孩子,你会和最亲密的朋友详细地讨论所有的事,所以我开始怀疑,并始终在现存的证据中找结论。最后我来到了精神病医生这里,然后某一天我知道了答案。我知道你所有肮脏的、下流的事情。这里是卷烟,用这些火柴点燃它——这些是旅馆里的火柴。现在你应该知道我在说什么了吧。"

说完这些,她冲出了办公室。然后,简转向我,问道:"安真的知道我和他爸爸的事情了吗?"

简没有再询问什么,她开始谈起自己和安父亲的地下情。她完全肯定了病人所说的每一个细节,还说自己和情人之间的事情是完全保密的。他们一直很有信心自己不可能引起别人的怀疑。在他们两个开始关系的那个周末,安从学校回来,她已经感到安没有理由的极度暴躁、易怒,安的父亲在他们碰面时也说有同样的感觉。她认为安完全是凭"直觉"察觉到这一切的。

她说完以后,安被重新叫进办公室。她进来时,紧紧地盯着简说:"好了,我本来还有一丝希望整件事情不是像我想象的这样,但这的确是事实,对吗?"简肯定地点点头。安达观地回应说:"好,爸爸做什么是他自己的事,你做什么是你的事情,但请你不要再来我们家了。你和爸爸可以另找一家旅馆;因为我们家习惯经常去那家旅馆吃饭。我告诉你,你失败的地方在于你到我家和我妈妈说我们吵架了。你和我,我们之间很熟悉,你可以告诉爸爸你们应该庆幸妈妈没有发现这一切。事情就是这样!你可以乘一辆车回去,而我乘另一辆。你马上走,因为我想和医生谈一会儿。"

简走了以后,病人谈话的要点就是她要以冷静的、达观的态度去接受整个事实。她仍然非常困惑自己怎么会"无意中发现这一切"。她相信"这肯定是直觉。当我第一次开始画这些小图画的时候,它们让我感到非常紧张不安,但我停不下来。我被它们烦扰着,但直到上星期为止它们都对我没有什么意义。现在当我回想所有这些事情的时候,整件事看起来很奇怪。因为我肯定是一开始就已经知道了,但是直到那天在这里之前,我真的什么也不知道。不过从今以后,我再也不会让任何潜意识里的东西搅得我那样恐惧不安了。"

后　　记

在这之后的很多场合,治疗师偶尔遇到了安,令人满意的是她调节得很

好。几年以后,她幸福地和别人结了婚。除这些信息以外,她还告诉治疗师以前有很多次她觉得很不安。她怀疑自己的父亲和很多妇女有染,但是最后总是说服自己不要再去想这些无用的怀疑。这些猜疑在简和治疗师谈论自己和安的父亲的地下情时无意中被证实了。简主动说出在这八年里,安的父亲曾经有过一系列的婚外恋史,其中有一个是和她在一起以后才结束的。

几个月后,安又一次察看她的笔记本。她说:"噢,我知道了!我忘了告诉你。在我知道所有事情的同时,我的习惯也消失了。从那以后我再也没有乱涂乱画过。"事实也正像她所说的那样。

其后,治疗师也偶尔看到简,她说她和安父亲的地下恋情还在继续,但是她已经照着安的命令去做了。

[点评] 总体而言,心理学不外乎两种观点:内在的/外在的;现象学的/客观的;精神的/行为的;内隐的/外显的,诸如此类。在内在的——现象学的——精神的——内隐的这条线上又存在另一个分支:意识/潜意识。在这个案例中我们可以清楚地看到埃里克森是偏重于潜意识的。

来访者安,是一位强迫性抑郁症患者。她深深地,并且从表面上来看平静地爱着她的父母。但突然间这种平静遭遇了威胁,这种威胁恰恰是她的父亲和她最好的朋友带来的。同时,她父亲在感情上抛弃家庭的做法带给她深深的痛苦。所以,她表现出来的悲痛和气愤是情有可原的。但是,更重要的是这些令人震惊的事实只存在于她的潜意识中而不是意识。此外,她对这些潜意识的反应不是简单的悲痛和气愤,而是远比这复杂的神经和情绪症状的群集。

在她归家的那个周末,她第一次潜意识地感觉到简和父亲之间的亲密关系。她当时的反应是一种不安的、没有合理动机也没有任何焦点的恼怒。从此以后,她陷入了一种强迫性的抑郁状态,这对她来说看上去是没有内容或含义的,虽然它同时伴随着对从前所有的活动和对象关系都丧失兴趣。当这种抑郁的情绪聚集起来的时候,她易激惹的状态持续不消失,并且仍然没有充分的有意识的对象。然而,这是第一次这种恼怒开始集中表达为两种构成症状的强迫行为,它们的象征意义后来变得非常明显。第一种行为几乎和偷盗癖没有明显的界限,如从父亲的口袋中偷走卷烟和火柴的强迫行为,非常明显这种行为带着气愤和惩罚性的前意识(preconscious)目的,但是这在自由绘画中也被看成是更为深层次的潜意识的阉割目的。第二种强迫行为

同样可以被定义为一种被抑制的强迫性冲动，这种冲动让安不断地重复画圆柱体、三角形、螺旋形和朝向各个方向的直线(见图20.1)。

安的这些行为是不自觉的、不受意志力控制的。对她来说，难以解释的恼怒是另一种语言。它是发狂而多变的，生活中当孩子对其父母和兄弟姐妹在潜意识中极度妒嫉的时候，我们也会看到这种现象。对于安来说，我们也同样可以观察到当她的潜意识面对着父亲和朋友之间的恋爱关系时，这种恼怒是怎样突然发生的。此外，我们可以明显地看到这种恼怒反映了她在各种角色间的冲突，比如她和母亲作为家庭成员的身份，她幻想成为父亲的情人的身份，她对父亲情人的妒嫉，以及这些最终形成的冲突，和对所有有关人员报复、内疚和保护的冲动，这种冲动带来的不安情绪又把所有这一切都表现出来。

非常明显，她的潜意识为了充分地表达自己，寻求最终的解决办法正在通过多种方法进行努力和尝试：首先是报复(偷火柴和卷烟)，然后是潜意识的乱涂乱画(一个所谓的“习惯”，在后来的治疗中我们可以看到这些图画有特殊的、可以被转译的意义)，最后这种努力又表现为不断增强的、强迫的想知道所有这一切含义的要求。这一点从她盲目地研究精神病学和精神分析学著作，她对象征意义的着迷和怀疑，以及她的求助行为可以得到证实。但她的潜意识冲动始终隐蔽在她的“对自由书写的好奇心”之后。

期间，潜意识心理状态的内驱力和指示力发挥得淋漓尽致。比如，当病人没有理由地冲父亲发火时，她总是不经意地重复使用“东奔西跑”这个含有双关意义的词(在英语中这个词也指有外遇)，事实上她并没有意识到这明显和其父亲的性习惯有关。

最后，她用简单地、孩子气地乱涂乱画来象征复杂的人与人之间的关系。这是整个故事中最富有戏剧性的一面。它的意义已经非常清楚，以至于不需要再做任何进一步的解释了。

在这一案例中，治疗师埃里克森使用了简短治疗的方法。传统的精神分析技术不可能仅在少数几次会面中就做到揭开安被压抑的认为父亲有婚外恋的意识。简短治疗做到了这一点。它在不打开病人高度控制的俄狄浦斯情结中所有隐藏的素材的前提下，用非常简洁的方法在病人的意识和潜意识系统之间建立起一个直接桥梁，从而使病人对父母的想法和感情得到完全的释放。另外，作为一个直接的结果，病人几乎可以立刻从严重的干扰性神经和情绪症状中得到缓解。

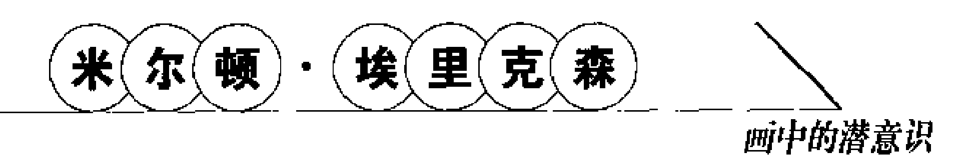
但是从另外一方面来说，在这样快速的治疗中，病人不能获得一些重要的重建经历。虽然治疗师清楚地知道病人有神经症，但不能深入分析理解引起这种神经症的性格和人格。然而这实际上是非常重要的，因为简短治疗这种方法可能适用一种性格结构，而不适用另一种。但是从这个案例看来，简短治疗和精神分析两种方法之间没有任何冲突。从某种意义上来说，它们可能是互相补充的。

此外，自由绘画作为一种交流的手段和精神分析中的自由联想有着非常密切的联系。它是自由联想的一种非语言形式。在这个案例中，我们可以看到潜意识已经做好充分的准备来和治疗师通过绘画这种无声语言进行交流。同时，由意识掌管的那部分人格正忙于描述其他的事情。这暗示着使用这种或者其他能够加大意识和潜意识之间距离从而使它们独立运行的方法，可能比让两种人格用同一种交流渠道更好。因为这样可以保证意识的交流和潜意识的表达不会相互影响。在只使用一种交流形式的时候，表现力和压制力之间的斗争会激化。

在通常的分析过程中，病人表达所有的东西——意识的和潜意识的，本能的驱力和焦虑，恐惧和内疚——一般来说是同时的，并且用同一种肢体语言和言语体系。在这种情况下，言语和交流会不可避免地难以理清。然而如果使用某些方法，可以让心理的各个方面通过不同简单而直接的交流方式同时表达它们自己的话，可以使各部分更加清楚地表达自己，同时减少内部的困惑和抗拒。这个案例就做到了这一点。病人羞愧、内疚、焦虑和气愤的情绪阻止她把潜意识中知道的东西表达出来，但在自由绘画的过程中，她可以自由地把所有的东西表达出来。

但是在治疗师以一种清晰明确的态度向这位病人施加影响之前，安的抑制力一直让这些画呈现出完全混乱的状态。首先，让我们回顾一下，我们可以清楚地看到病人是来找一个“替代父亲”，这个人可以让她知道关于她真正的父亲的事实，他可以减少她的内疚和焦虑，可以给她表达愤怒的情绪和受伤的感觉的权利。

这样，我们可以看到当安在第一次面谈中毫无察觉地一边说一边画时，就已经跨出了走向康复的第一步。那时候治疗师给了她一个直接、平静但令她印象深刻的建议：她应该让自己的潜意识来处理自己的问题而不是她的意识。这一点和精神分析技术有很重要的不同。这种方法让病人的潜意识面对现实，而让病人的意识免受强迫性专注的干扰。病人立刻就体验到了暂时



的缓解。第二天她感到如此地“好”以至于她甚至想不必再次赴约了。虽然有这样一个基础，但是在下一次面谈中，她更加深层次地走进了她的问题，并且在第一时刻表现出有意识的恐慌——在当时这种恐慌是完全不能被理解的。她的第二个情绪变化很快就在此基础上产生了，然后很快通过自己的能力显示了出来，从而公开地表达了她对自己的朋友和父亲的愤怒、委屈和憎恨，而不是仅仅以象征性的行动。

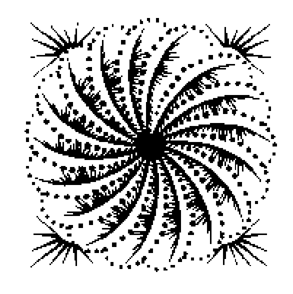
在整个过程中，“替代父亲”通过他积极的鼓励和直接的建议，减轻了安内疚、焦虑和矛盾的情绪，并引发了安对整个事件的全面认识。治疗师这种驱逐旧的、僵硬的超我的重要功能。毫无疑问，这是通过第一次治疗时那个适度的建议而实现的。

自然，这次过程中不可能没有焦虑的体验，但这种焦虑的出现，替代了存在已久的抑郁和强迫性冲动，使安的病情有所好转。

（何小蕾）

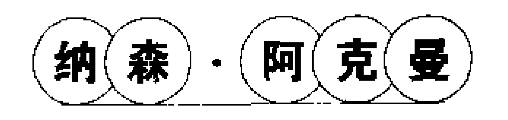
纳森·阿克曼

纳森·阿克曼（Nathan W. Ackerman，1909—1971）美国精神病学家、家庭治疗专家、教育家。生于俄罗斯，4岁时移民美国，1920年加入美国国籍。1929年在哥伦比亚大学获学士学位，1933年获医学硕士学位。1935年，他在堪萨斯州托皮卡的门宁格诊所担任主治医生，1937年、他回到纽约成为犹太人保护委员会的一名首席精神病学家，直到1951年。他曾担任精神分析医学协会的主席（1957—1959），创办《家庭治疗进程》杂志。他于1957年至1971年之间担任了哥伦比亚医学院的精神病学教授。他获得了许多荣誉，撰写了不少论文与专著，如经典的《家庭生活的心理动力学：家庭关系的诊断与治疗》和《问题家庭的治疗》。不过，他最有名的是开创了“家庭治疗”的先河。他最早运用精神分析理论来研究家庭系统。他认为，单个家庭成员内部的潜意识冲突会相互影响，从而产生家庭成员之间紊乱的关系方式，导致一个或更多成员的异常行为。为了改变家庭中的异常行为，就必须将内部的心理冲突公开，并把它提到人际关系冲突和相互作用功能失调的高度来认识。他1960年创办了家庭研究协会，也就是现在人们熟知的位于纽约的阿克曼家庭治疗协会。这是一个非常重要的旨在治疗问题家庭的临床治疗中心和训练基地。



玛西丽·拉克斯（Marcille H. Lakos）美国俄勒冈州大学硕士，与阿克曼一起工作并接受其督导的临床心理学家。

（周　隽）



开启尘封的心

——对一例学业不良儿童及其家庭心理治疗的案例

引　言

休伯特，10岁，男孩，学业不良，长期阅读困难，情绪低落，行为退缩，很惧怕父亲，嫉妒自己的妹妹，很怕生病和受伤。休伯特的问题很令人费解，除非我们先了解他父母之间不正常的关系和其家庭扭曲发展的过程。

艰难的历程：从相爱、结婚到休伯特出生

休伯特的父亲是犹太人，母亲是新教徒。两人不仅宗教信仰不同，而且文化背景也有很大的冲突，这使得夫妻之间存在着严重的隔阂。这种情形又由于丈夫对妻子的极度不信任而变得尤为复杂，丈夫的家人也证实了这一点。

这个男人是一所工程学校的主任，他的妻子是这所学校的研究助理，他们最初就是在这所学校相识的。求婚的过程非常艰难，经过很长时间的努力，这个男人才使自己的父母接受这桩婚姻。其间他在矛盾中挣扎，他既要抚慰自己的父母，又要去努力赢得这个女人的接受。

母亲依旧公开地强烈反对他娶这个女人，直到有一次他的姐姐因为某件事情和母亲发生了激烈的争吵。出于报复，他的姐姐就宣称无论她母亲是否喜欢这个女人，弟弟都会和她结婚。母亲一下就崩溃了，卧床不起，但随之也不再反对儿子的婚事。

婚后的第一个时期可以用两个词来概括——那就是紧张而困难。新婚的妻子觉得应该生个孩子来让丈夫开心一点。她很想怀孕，但总怀不上，这让她非常痛苦，害怕自己不孕。后来，她有过一次流产，这使得她和她的丈夫都极为悲痛。再过了一些日子，她又怀孕了，怀的就是我们这个案例中的当

事人休伯特。这时，她的丈夫应征入伍去了国外。他让妻子与他的姐姐住在一起。这种安排的背后就是他对妻子的怀疑、嫉妒以及担心妻子可能会对自己不忠。从这么一件事情就可以看出他的这种心理。

有一次丈夫回家探亲，他偷偷地去翻妻子梳妆台的抽屉，查看她的子宫帽(一种女性避孕用具)是否仍在原处。结果他没找到，这让他极为愤怒，就斥责他的妻子对自己不忠。她被深深地伤害了，为自己遭受如此的指责而愤愤不平。其实，那东西一直就在那里，只是丈夫又急又恼没看见而已。妻子虽然觉得很屈辱，但依旧偏向着自己的丈夫。她，和丈夫一样，对女人都抱着轻视和不信任的态度，因为在她的个人生活中曾多次遭到被自己信为朋友的女人的背叛。

在孩子未出生之前，她对做母亲充满着美好的幻想。但当休伯特呱呱落地以后，她觉得非常失望、非常痛苦。孩子的父亲仍在国外，她得自己一个人承担起照料孩子的责任。她很少和丈夫的姐姐交流，也几乎没有其他的人际交往。她觉得自己完全被抛弃了，孤单、害怕，还被一个孩子套着!

在休伯特刚出生的那一段时间里，母亲很孤僻，情绪也很低落。休伯特常常哭闹，她就用苯巴比妥(一种镇静剂)来让他安静下来，用灌肠来缓解他的痉挛。他的这种哭闹一直持续到四个月大。她对孩子的需求无动于衷甚至有些厌烦，她很少抱孩子，也很少表现出对他的关爱。休伯特发育很缓慢，2岁时才会说第一个词。当他长到1岁半时，扁桃体有点问题，这让他呼吸困难，老是流口水。母亲看到孩子这个样子，非常难过，并有一种深深的愧疚，但她仍克制住自己的感情。

休伯特2岁的时候，父亲回来了。第一眼看见父亲，他就大声尖叫，拒绝和他亲近。只要看见父亲靠近母亲，他就会发出痛苦的叫喊。当他看到父亲和母亲睡在一起时，他似乎非常恐慌不安。这个时期，家里的每个人都很心烦意乱。妻子很少跟丈夫讲自己的感受，她看上去脸色很差，很疲惫。丈夫也很不开心，夫妻俩彼此都觉得有些冷淡。丈夫认为妻子不再爱他，于是借工作来逃避这一切。他总是很晚才回家，也不大去看自己的妻子和儿子。

这种情况一直持续到母亲怀上第二个孩子，也就是后来让休伯特非常嫉妒的那个妹妹。在这期间，休伯特还是非常孤僻，不和其他的孩子一起玩。到了4、5岁，休伯特的破坏性越来越强，他跟父母一点也不亲近，还常常去戏弄和攻击妹妹，因而经常挨责骂。5岁时他患了扁桃体炎，此后他用嘴

呼吸,口水也流得少了。母亲对他仍很严厉,很冷淡。

进入幼儿园后,休伯特学得很慢,在社交方面也很退缩。但他的智力并不差,经常有各种各样的幻想,这让老师感到很疑惑不解。父亲认为休伯特很愚笨,对他总是很严格。在这几年中,休伯特碰到过几次小意外,因此愈发害怕身体会受伤害。

在对待休伯特的态度上,父母仍旧意见不合。父亲历来对这孩子漠不关心,除非休伯特的行为让他实在不能忍受,他才会责骂他,对他说"够了,够了!"不过发过火后,他又觉得很内疚,会去向儿子道歉。其他时候,他对休伯特都是不闻不问的。母亲对此极为不满,认为丈夫对儿子不够严厉。

和父亲在一起时,休伯特变得越来越难相处。后来,母亲又生了两个小孩。父亲对后面的三个孩子都很喜欢,尤其宠爱第二个孩子。毫无疑问,这让休伯特更加嫉妒。

在母子之间、夫妻之间以及父子之间都存在着很深的障碍。母亲非常疏远休伯特,仿佛他是她生活中最糟糕的部分。但无论母亲还是孩子,都觉得父亲之所以拒绝他们,完全是由他们自己造成的。

优越的父亲和小心翼翼的母亲

在第一次和父母的面谈中,父亲装出很主动的样子,很快就在一个具有支配性的位置上坐了下来,无形之中表现出他比妻子的优越。尽管表面上他很平静、很理智,但从他的声音中可以看出他的焦虑。母亲面无表情地坐着,显得非常拘谨、冷漠,只有当丈夫直接问她话时才偶尔说两句,但她显然听得非常仔细。

在这次面谈及以后的几个月中,有两个非常重要的信息给漏掉了。这是我们后来才知道的:一个是父亲正在接受人格分析,另一个是两年前学校就建议父母带休伯特去看精神科大夫,但他们没有采纳,直到他们的婚姻快破裂时,他们才非常迫切地希望心理咨询师帮他们救救这个孩子。

在这次面谈中,父亲明显表现出对儿子的愤怒。他坦率地承认,自己从来就不喜欢这个孩子,对于他在智力上的缺陷很是懊恼,不过看到儿子拒绝自己,他也很苦恼和内疚。表面上他为儿子的愚笨很失望,但又极力把这一切归咎于自己,小心地回避任何对妻子的公开指责。不过,后来我们得知,在

他心里，他认为母亲和儿子一样都是愚笨的。他很排斥休伯特，好像儿子是母亲一个人的事，跟他没什么关系。母亲意识到了这一点，但并没说什么，只是夫妻之间弥漫着一种难以言表的紧张和沉重。对于力求聪明的父亲来讲，他不能容忍家里有任何一个愚笨的人。母亲和儿子看上去很迟钝，但事实并非这么一回事，只是父亲希望他们如此。

在第二次和父母的面谈中，母亲不再那么冷漠，她显得很激动，并哭了起来。在咨询师的鼓励和支持下，她说出了一小部分她忍受的痛苦和煎熬，她为自己和儿子在父亲眼中的失败形象感到极大的罪责。

谁搭的"堡垒"

和同龄人相比，休伯特的个子要小些，举止则更幼稚。他看上去很茫然、退缩，给我们的印象是缓慢、迟钝又孤僻。他的态度很冷淡，沉默寡言，情绪也很沮丧。他只顾自己玩耍，对周围的人视而不见。他用积木搭了一个车库，他称之为"堡垒"，认为要想进入到里面是件很困难的事。当被问及需要多长时间才能进去时，他很小声地说："至少两年。"他的防备性很高，他的行为表现出他对权力和破坏有着极大的幻想。后来，他用很低很低的声音暗示这个"堡垒"就是他父亲工作的地方。

在这个案例中，我们觉得解决家庭的问题应和解决孩子的问题一同进行。我们首先要消除母子之间的感情障碍，然后是夫妻之间的问题，最后要让父亲接受儿子。我们的目的就是让父母能够参与到孩子的治疗中来，让他们了解自己在家庭中担任的角色——父亲对孩子来说是父亲，对妻子而言是丈夫；母亲则是孩于的母亲，丈夫的妻子。因此，整个治疗在这样几个层面上展开：对孩子的单独咨询，母子在一起的咨询，对母亲的单独咨询，让母亲参加一个有关母亲的小组治疗，然后是父子一起的咨询。治疗主要由一位女性治疗师承担，一位男性精神学专家作督导。两人参加定期的家庭讨论。

面具下的休伯特

对休伯特的直接治疗进展很慢。刚开始时，他显得很压抑，也很沮丧。他的背有些驼，行动缓慢而费劲，走路时两脚相互磨蹭着。他不大看治疗师，眼

神总是有些呆滞、迟钝。他脸上就像戴着一个面具，毫无表情。他的思维过程和手的动作毫无关系。他非常沉默，一个人静静地跪在房间的角落里，无精打采地玩着积木。有时他会停下来，坐在那里，沉浸在自己的幻想之中。他似乎没有任何想说话的意思，所以治疗师也静静地坐着，很少说话。

这种几乎没有任何言语交流的治疗持续了四次。只有当治疗师给他糖果时，他才表现出一丁点的兴趣。

第四次治疗开始后，休伯特搭的积木结构性更强，对治疗师的存在也逐渐开始在意起来。偶尔他会斜斜地瞥一眼治疗师，也问她一些有关积木的问题。治疗师意识到在他的害怕下面隐藏着期望她能参加自己游戏的需求，于是她答应了。休伯特非常高兴，又继续试探治疗师对他要破坏所搭建筑的反应。当他看到治疗师没有任何批评的意思时，他把那房子推倒了，弄出很响的声音，并欣赏着自己的行为。

不过一般来讲，他的行为还是表现出他惯有的谨慎、惧怕、怀疑和孤僻的倾向。尽管他认为自己很笨，但仍很想向治疗师表现自己的聪明。这主要表现在他可以背出治疗师所说的一些要闻中的只言片语。当他渐渐觉得无论被批评还是要遵照她的要求都很安全时，他变得越来越易接近。治疗师仍旧以热情友好又不强迫的态度对待他，等待他的接纳。

第六次治疗时，休伯特有了新的变化。他不再对积木感兴趣，开始喜欢玩球。他承认自己在运动方面很糟糕，觉得自己很笨拙，手指也不灵活。但他好像非常希望治疗师能帮助他提高信心。她和他一起玩抛接球。刚开始他的协调性很差，弄得手忙脚乱，但他仍然坚持玩。他进步得很快，过了一段时间，他已经可以熟练地跳起来接球，并把球扔出去。他又开始对其他活动产生了兴趣——手指画、绘画（大部分画的是潜艇），还用画来描绘他对太空的想象。他很想成为第一个访问火星的人，他认为在那里会比在地球上更开心。现在治疗师已完全加入到他的活动中，但只有在他愿意的时候才和他说话。

随着休伯特和治疗师之间关系的逐渐亲近，他开始主动表现出对父母的一点信心。他注意到他母亲每周到治疗师这里来一次。他开始明白自己是多么的孤单，和家人的交流是如何的困难。他觉得自己实在太沉默，太糟糕了。他逐渐自信起来，并抱怨父母不理解自己。他觉得他的不自信是由母亲对他的疏远造成的，也与母亲因为内疚又对他的过分保护有关。

处于这种矛盾的冲突之中，母亲常常会帮他说话，保护他免遭父亲的

批评。实际上，这些话都是母亲自己说的，她在替他过日子，对他就好似他是自己的一部分而不是一个独立的人。很明显，这是她害怕被丈夫批评的结果。

休伯特对治疗师越来越坦诚，他很小心地暗示他期望母亲能和他一起参加会面。他想给她看自己画的画，表现自己玩球的新本事。但他还是很害怕。他想问母亲是否爱他，但他不敢，他觉得她可能会误解，可能会命令他做这做那。

"妈妈，和我一起玩好吗?"

我们邀请母亲参加和休伯特的会面。刚开始的时候，两人都感到很尴尬。慢慢地，休伯特邀请母亲和他一起玩游戏，举棋不定地表达了他的一些感受。母亲曾以为儿子是完全拒绝自己的，当她看到儿子的表现，她激动不已，原来对儿子来说，自己是那么的重要。当母子感觉到彼此的相互需要时，原本僵硬隔阂的关系逐渐变得亲密起来。有一次，休伯特正在抚摸一个玩具动物，他在母亲旁边坐了下来，抓住了母亲的手。母亲感动之至，几乎不能控制住自己的眼泪。她有些不自然，不知道该做些或说些什么才好。终于，母亲有些费力而别扭地用手揽住自己的儿子，两人静静地坐在一起。后来他们一致认为当时的感觉实在太好了！当他们离开咨询室时，母子俩是手挽着手。

休伯特对于他和母亲关系的和好感到很激动、很振作。在治疗过程中，他们一起玩得很活跃，尤其是在玩水枪的时候兴奋到了极点。休伯特用水枪把母亲从头到脚浇了个湿。虽然开始时母亲还有些拘谨和担心，但渐渐地她也喜欢上了这个游戏。两人的感情交流越来越多，他们常常一块儿又笑又叫。

母亲愤怒了

与此同时，我们和母亲进行了单独的咨询。刚开始的时候，她表现得非常冷漠、自卫、不太友善，内心充满了愧疚。她的说话总流于表面，自我防御性很强，以避开任何可能的抨击。但是，她又非常期望能帮助儿子。她的表情明显地显露出她觉得自己在丈夫眼里是多么的没用，她也和丈夫一样认为

自己很笨。但她仍然跟儿子一样努力地向治疗师证明她的聪明，尽其所能地让自己感到是重要而且有用的，并力图给丈夫和周围的人留下这个印象。小的成功对她来说没什么意义，别人一个极其细微的失望的表情都会让她更加觉得愧不如人，她所有的行为举止似乎都流露出她为自己和儿子而感到羞愧。开始时她很少表露自己的感情，不过这种情况慢慢发生着变化。她说她害怕当面和儿子亲近，她不想和丈夫心目中的那个儿子有任何关系。

与此同时，她也谈了一下丈夫的性格：疑心很重，嫉妒心强，指责自己不忠。她觉得在家里没有什么快乐，几乎没有娱乐，没有玩耍，也毫无幽默可言。整个家庭的氛围就是沉闷而压抑。

治疗师在这中间要做的就是同感、接纳和支持，并给母亲足够的机会去充分表达她内心的矛盾和冲突。治疗师和她一起认真坦率地讨论她与儿子、与丈夫之间关系的重要性，就如何与儿子相处给她一些直接的建议，并鼓励她学会像我们听她说话那样去倾听儿子说话。

治疗进行到第九个月时，发生了一件事情，使得母亲的情绪极为激动，也影响了治疗的整个过程。我们让她参加了一个专为母亲开设的小组治疗。在这个小组中，当她得知女人在性生活中都有性高潮时，她非常震惊，她本来以为女人在性生活中的被动和冷淡是婚姻生活中很平常的事。直到现在，她才发现男人在性生活中处于控制地位，自己纯粹是出于妻子的责任在顺从。她为这么多年来丈夫对她的隐瞒而感到伤心和失望，为自己所受的欺骗而气愤不已。她在治疗师面前大发了一通脾气，然后中断了咨询。

她这种冲动的表现是意料之中的事，但她的退出还有其他的原因。她和她的丈夫都不太信任治疗师，担心暴露隐私会让自己受到伤害。丈夫支持妻子停止个人治疗，部分是因为他认为她太愚笨、太脆弱，还有部分是源于他潜在的担心，担心她会离开他，去爱别的男人。他对自己儿子的嫉妒就是一个很显然的因素。尽管中断了单独的治疗，母亲仍希望参加小组治疗。不过我们没有同意，因为我们无法控制她对小组成员分享的经验作何反应。这让她很不满。

隔了几个月后，母亲又回到了咨询室。她说她错了，很后悔退出小组治疗，要求继续小组治疗和个人治疗。这次是她自己做的决定，丈夫很勉强地同意了。她很想了解有关性方面的问题，治疗师和她一起开诚布公地讨论了女人的性潜能，鼓励她应对个人的愉悦有所期盼。在一次比较紧张的会谈中，母亲详细地讲述了她被女人们欺骗的经历，坦言自己很担心治疗师会出

卖她。从那以后，她开始渐渐地对性生活有了兴趣，在性生活中克服了对丈夫的怨恨，变得主动起来。对于她的这种变化，丈夫感到很吃惊，但也发自内心地欣赏。第一次，她赢得了丈夫当面的热情的赞许，这是夫妻关系的一个转折点。

同时，她对治疗师的态度也有了明显的改变，她越来越信任治疗师，更坦诚地向她讲述了自己以前对她的怀疑、担心，对女人的轻视以及不想和她们有感情上的交流。这时，她开始对面谈表现出浓厚的兴趣，不再有什么防备情绪，任自己的感情随意流淌。

母亲对儿子的态度也不再那么生硬，她和儿子日渐亲密，儿子也越来越愿意亲近她。母子间彼此不信任的消除使他们的感情上升到一个新的水平，一个非常重要的表现就是在水战中，休伯特会把水喷到母亲身上。他和母亲的感情交流越来越自然，他不再戴着面具，也不再沉默寡言。他从以前那个迟钝、呆滞的影子中走了出来，表现着自己的聪明。他最大的担心就是在人前流泪，他觉得这是脆弱和愚蠢的表现。但当母亲和他一起哭时，他的这种担心就烟消云散了。

随着母子间关系的日渐亲密，休伯特开始更多地谈论他和父亲之间的关系。他对于他们之间的问题感到很内疚，并且极不愿意贬低父亲在母亲眼里的形象。由于休伯特觉得不应该用父母中的一人去对抗另一人，所以治疗师建议为父子安排会面。当得知这个计划后，休伯特的进步似乎有些停滞不前。

“爸爸，你为什么不喜欢我？”

由于父亲的加入，休伯特产生了一种强烈的欲望，想通过表现自己对这世界的了解来证明自己的价值，仿佛只有这样，父亲才能忍受他。通常父子之间的话是比较少的，也不大富有感情色彩。他们讨论的是有关智力的话题，但很快就变成了一场怒气冲冲的关于谁对或谁知道得更多的争论。

此时此刻，休伯特已经非常明白父亲对自己的拒绝、怀疑和对自己愚笨的批评。当他意识到父亲对其他孩子的偏爱时，他一下子就表现出了对父亲的愤恨和惧怕。

父亲起初比较沉默，防御性也较强，但很快他就表现出了他的聪明、坦诚以及很想了解儿子的愿望，他很专注地听休伯特和治疗师说话。慢慢地，

休伯特克服了他对父亲的惧怕，第一次直接向父亲表明了他矛盾的心理，这给父亲留下了很深的印象。他开始解释自己的态度，坦言自己因不理解儿子而感到愧疚。他向休伯特承认对他缺乏信心，偏爱其他孩子，有时还轻视他，对他漠不关心。当父亲说这些话时，看上去沮丧极了。因此，治疗师单独和父亲咨询了几次。

对于父亲迫切想帮助儿子的愿望，治疗师给了他积极的支持，并针对其对儿子的一些误解进行了挑战和讨论。当事情发展到和夫妻关系有关时，丈夫变得更为兴奋。他第一次对妻子表现出比儿子更大的兴趣，他想改善婚姻关系的愿望比帮助儿子更为强烈。简而言之，相对儿子的需要来说，他更关注自己的需要。

原本我们可以过得很快乐

在治疗过程中，丈夫谈及了他和妻子之间完全僵持的关系，他不知怎样去改变。但是过了一段时间，他发现妻子和儿子身上发生了明显的变化，尤为让他印象深刻的是妻子对性生活的反应有了很大的改善。

这时，我们安排了一次由夫妻、女性治疗师和男性精神分析学家共同参与的面谈，目的是为了总结一下已取得的进展，并决定接下去的治疗措施。丈夫觉得自己对妻子的敌对有所缓解，现在他们彼此都更加满意，这让他有了真正的希望。尽管夫妻俩都觉得事情还比较棘手，但他们都希望让婚姻继续下去。妻子说道："我现在明白了许多。你并不需要知道事情的进展如何，只要有了结果，这就足以让人满意了。"她的意思是说她已经不再去证明自己是聪明的，她不再封闭自己的感情，她觉得自己更加活跃了。这次面谈最重要的是讨论了由丈夫的嫉妒带来的问题，她敢于责备自己的丈夫，当面表达了对这种嫉妒的不满，怨恨他不许自己离开那个冷清的房子。

一个月后，父亲的态度有了明显的变化。他不再那么沮丧，积极、热烈地谈论着他与妻子关系的改变。妻子变得更加热情，他的猜疑也少了很多，他们发现彼此之间有许多快乐。这让他开始真正对自己的儿子有了兴趣。

我好害怕……

这时，休伯特在与父亲一起的面谈中表现得也很好，他和父亲的关系有

了很大的改进，这让他觉得非常了不起。随之，他在学业方面也有了很大的提高。他变得更加活泼，更有生气，对学习产生了兴趣。尽管他学得很慢，但明显进步了很多。同时，他也不那么敌视自己的妹妹了。

当父子之间彼此不再怀疑和对立，我们和休伯特进行了更深一步的咨询。现在他开始逐渐谈论他对性的感受。他承认自己手淫，但觉得很懊恼，因为他从中并没得到什么快感。在一次面谈中，休伯特显得很焦躁不安，不停地搓着自己的双手。在治疗师的鼓励下，他吐露了让他心烦的事。原来他在和妹妹的玩耍中对妹妹有过几次性的探求，每次过后他就有种负罪和恶心的感觉。每一次我们都给他足够的机会通过讨论来解决这些问题，并告诉他这种性冲动是很平常的，不只是他一个人才有，他不会因此就成了一个性变态的坏人。

这让他痛苦的情绪有所减轻，讲述了更多的有关身体方面的体验。他变得更加整洁，更注重自己的外表。同时他开始学习更多的社交、玩球和跳舞的技巧。在舞蹈课上，他还交了一位女朋友。

一天，休伯特来咨询时，情绪很沮丧，人也恍恍惚惚的，看上去很孤独，话也不太多。经过一番痛苦的沉默，他终于开口了。他仍旧被手淫的问题困扰着。他讨厌手淫，觉得很罪恶，认为它损伤了自己的生殖器。他抱怨说手淫其实很痛苦，认为自己老是这样的话，精液会流光的，就没什么用了。他总觉得自己的精液感染了病菌，让它们留在内裤上是件非常危险的事。

对这些冲突和害怕的讨论让我们意识到他实际上是想听听男性精神学家对这些问题的看法，于是我们安排了一次会面，由女性治疗师和那位精神学家与他一起探讨手淫的问题以及与之相关的一些担忧。这次我们讨论了很长的时间，最后终于发现了冲突的核心问题：休伯特觉得非常失望，因为射精给他带来了一些伤害。我们发现他在手淫的过程中的确损伤了生殖器，他非常粗鲁地揉搓它。有很多迹象表明，他似乎在无意中将自己的生殖器看成是父亲，他打它，就仿佛是在攻击他的父亲——这是一种具有象征意义的报复行为。他似乎认为它与自己没有关系，他对待它的方式就像它属于他的父亲一样。这种看上去是寻求快乐的举动实际隐含着他对生殖器(其实是他的父亲)的愤怒、愧疚以及对报复的恐惧。我们向他解释了这种冲突的含义，进一步讨论了他的愤怒和他与父亲之间的竞争，这让休伯特沮丧和焦虑的情绪逐渐得以缓解。

尾　　声

对休伯特和他家庭的治疗已经三年了，到现在仍在进行之中。他们一家关系很和谐，婚姻不再面临破裂的威胁，夫妻之间的关系有了新的发展，感情更加深厚，彼此都更爱对方。母子之间的关系进步很快。父子关系虽有改善，但还有些紧张。休伯特比以前更快乐，不再是那个退缩、沮丧的男孩。他觉得自己进步很快，在学校里也很合群，无论在学业还是运动方面都比以往棒多了。

[点评]　这是一个属于早期"家庭治疗"心理流派的案例。两位心理学家，也就是文中的精神分析学家兼督导纳森·阿克曼和女性治疗师玛西丽·拉克斯详细地阐述了他们对休伯特及其家庭进行心理咨询和治疗的过程。其中有两点很值得我们借鉴。

第一点是他们对儿童人格的理解。他们认为，儿童人格的健康发展离不开一个健康的家庭环境和亲子关系。一个健康的人格是这两种因素平衡的结果：一是对于父母和家庭的归属感，另一个则是儿童的自主发展。从这个意义上来说，儿童的人格发展和家庭的互动关系非常重要。因此，对一个情绪失调、心理不适、行为有偏差的儿童的评估不能离开他的家庭来单独进行。要想治疗一个儿童人格中的病态倾向，就必须同时治疗其家庭的病态倾向。如果想让儿童重新回到健康发展的轨道，就必须让他生活在一个健康的家庭关系之中。从治疗中不断发生的变化就可以清晰地看出作者的这种观点：首先是消除母子之间的隔阂，让他们建立一种新的亲密关系；当母子俩都有进步以后，又为改善夫妻关系做好了铺垫；夫妻俩的性生活质量有了提高，丈夫开始逐渐接受妻子和儿子以后，再慢慢让他产生积极参与孩子治疗的愿望，也愿意通过单独的咨询来引导自己如何做父亲；最后，这个家庭所有的关系都日渐亲密和稳固，而家里的每一个人尤其是主要的当事人休伯特都有了极大的改变，问题自然迎刃而解。

第二点就是整个治疗过程中治疗师和精神分析学家没有给任何一个人施加压力，有的只是同感、支持和鼓励。与休伯特的前四次单独面谈几乎没有任何言语的交流，任其玩耍。即使治疗师已参与到休伯特的活动中以后，

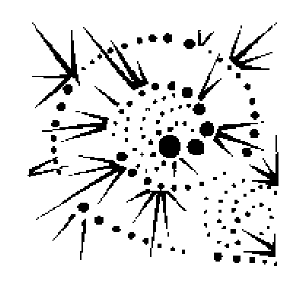
她也只是与他一起玩，只有在他愿意的时候才说上几句。还有，当母亲中途退出咨询时，治疗师和精神分析学家也没有去找她回来，一切都顺其自然，一切都由他们自己决定。只有这样，咨询和治疗才能取得效果。因此，有时心理学家的沉默也是一种咨询技巧或意义表达。

(周　隽)

阿尔伯特·艾利斯(Albert Ellis,1913—?)美国临床心理学家、合理情绪疗法的创始人和发展者。1913 年生于匹兹堡,4 岁移居纽约。在纽约长大,上学,维持一个训练机构。他认为,童年的经历使他发明了合理情绪疗法。在心理学临床中,他积极实践个体和群体的合理情绪行为疗法。

艾利斯 1934 年毕业于纽约城市学院。在毕业和 28 岁读研究生之间的几年,他曾写过小说而且还管理了一家小公司。1947 年在哥伦比亚大学获得博士学位,在新泽西精神医学诊所工作,接受了理查德·赫尔贝克的精神分析及督导。在 40 年代,他发表了一些关于人格评估的文章。以后他经常写作和演讲,主题是性爱、婚姻关系。他的书《没有罪恶感的性》(1958)、《爱的科学和艺术》(1965)、《性行为百科》(1961)等书通俗而且畅销,对婚姻的家庭治疗有一定影响,也影响了许多美国人。

阿尔伯特·艾利斯



在 1947 年到 1953 年的精神分析实践中,艾利斯对精神分析越来越不满。因此他试图找方法改变来访者的哲学观并发展了自我挫败行为辩论的方法,逐步发明和完善了合理情绪疗法。他的方法最初是认知的方法并带有行为和情绪的方面。

艾利斯是三所大学的心理学兼职教授,但他的精力主要用在个体和群体的合理情绪疗法实践上,同时他还把大量的精力花在训练纽约合理情绪治疗学院中的治疗师身上。艾利斯还创立了《合理情绪行为和认知行为治疗杂志》。

艾利斯在写作上十分多产。他不仅是许多杂志的顾问和编辑,还写了超过 700 篇文章和 50 本书。其中特别

有影响的是《治疗中的情绪和理性》(1962),这本书展示了合理情绪治疗的理论和实践。他的《人本主义的心理治疗:合理情绪方法》(1973)显示了这个方法的人本主义倾向。艾利斯还为大众写了不少文章,其中特别有名的是与人合写的《合理生活指南》(1975),此书展示了人们在生活中如何应用合理情绪疗法。他不断地合著和编辑合理情绪治疗方面的书。这些书展示了这个方法的新进展和应用。此外,艾利斯还是美国心理学会许多分支机构的会员以及许多其他职业治疗机构和性教育组织的成员。他对这些机构和组织的贡献很大,并因此获得过多种奖励。艾利斯在八旬年纪还很活跃,他不断地督导合理情绪治疗家,本案例便是由艾利斯督导,本·阿德博士实施的。译者对本案例做了一些适当的删改和变动。文中所有的标题均为译者所加。

(刘　滨)

鞭打中的快乐

——一位受虐待狂女性的案例分析

一位误入歧途的可怜女子

本案例谈及的患者是一位24岁的独身女子。她曾在一家州立精神病院呆了七年之久。在那家精神病院里,她被诊断有精神分裂症的反应。因为这位年轻的姑娘有一种奇怪的嗜好,她会付钱给一些男子,让他们用有银色带扣的黑色皮带抽打她,她想通过此种方法来减轻自己的犯罪感。早在此次治疗之前,已有许多治疗师给她进行过诊断,而且还曾对她进行了休克治疗,但是,她觉得其中没有一种方法是特别有帮助的。其间她还曾经用剃须刀片割伤自己,吞食剃须刀片,吞食指甲油清除剂等,她想通过这些惩罚自己的方式来使自己感觉好受点。在经历了多次的治疗之后,许多人认为这位姑娘已经是无可救药了。然而,通过合理情绪治疗后,这位年轻姑娘却奇迹般地好转了。也许这并不是一个理想的案例,在治疗过程中的某些谈话可能还存在着一些错误。此外,对这个案例的处理方式也与大多职业人员已有的经验相违背。可恰恰正是这些许多职业人士不愿采取的旁门左道的方式,帮助患者走上了心理健康之路。

以下就让我们通过此案例中的几次面谈,来了解艾利斯是如何督导治疗师运用合理情绪治疗的方法,以及运用许多合理情绪治疗独有的技术,使患者迷途知返,帮助患者逐步走向光明的吧。

第一次面谈:痛苦的剖析

治疗师:你在电话中说,你曾经接受过一些其他方法的治疗?
患　者:我曾在一家州立医院耗费了七年的时间。
治疗师:你觉得你在那里获得了帮助吗?
患　者:有一点点。我只想得到我需要的帮助——那是一种用剃须刀割伤

自己才能得到满足的需要。

治疗师：用剃须刀割伤自己？

患　者：是的，我是割伤了我自己（在她的两只胳膊上留有许许多多的伤疤，从手腕一直延伸，超过了肘部）。只是最近我才改用了剃须刀，因为我得不到我真正想要的。

治疗师：那你真正想要的是什么？

患　者：我称之为“黑色和银色”。

治疗师：你能告诉我“黑色和银色”的含义吗？

患　者：是一条皮带。

治疗师：一条皮带？

患　者：我曾要求许许多多的男子为我做这件事，当然他们不是免费做的，我会付给他们想要的钱。但那是一种令人恶心的方式。

治疗师：我是否可以这样理解：你想让男子用黑白色的皮带抽你？

患　者：是的。是那种带有银色带扣的黑色皮带。那是在我最近一次用剃须刀割伤自己之前，我出去为自己买了一条皮带。这条皮带花去了我五美元。是那种正宗的、真皮制作的皮带。我有好几条呢。

治疗师：噢。

患　者：我和一个愿为我做此事的男子生活了两个星期。在他住处的四周是大片生有水生植物的沼泽地，我在那里有过许多不愉快的感受。我让他为我拍了许多照片，是裸体的。

治疗师：那你为什么想让这些男子用皮带抽你呢？

患　者：我不知道，大概是一种乐趣吧。

治疗师：你这样认为吗？

患　者：每当做完这些事情后我就会感觉舒服点。

治疗师：那对你似乎是一种十分粗暴的惩罚。那样公平吗？

患　者：是的，很公平。我曾经告诉过我的咨询师，我是一个多么下贱的人。

治疗师：你认为你是一个下贱的人吗？

患　者：是的。

治疗师：为什么会这样认为呢？

患　者：由于很多事情。我想还是源于我母亲吧。因为她常常痛打我们，你要知道，她很讨厌她自己。我父亲说的反对她的话越多，我就得更多地为她辩护。五年期间，我的父亲没有对她的这种状态采取过任

何的措施。假如有什么人应该受到谴责的话,那就是他了。因为五年来,他对此事置之不理。在造成了一切损害性的结果之后,就发生了一些至关重要的大事件!因此他就选择了离婚,哇!

治疗师:我可以插一句话吗?你只是触及了你为自己所做的、一些生活中很琐碎的事情。你谈到了谴责。你提到了你的父亲和母亲,并且你先前一直在谈论你自己。到目前为止,我听到你一直在说的事情之一就是你在不断地、十分严厉地谴责你自己。

患　者:我并不是毫无原因地就谴责自己。我是不会毫无理由地去做任何事情的。

治疗师:但原因是,你始终使自己处于一个如此糟糕的境地,难道那样就完全正确吗?

患　者:是的,为什么不是呢?

治疗师:你曾说过,在你还是个孩子的时候,你妈妈就打你。

患　者:是的,那就是为什么我会有障碍。还有,殴打致使我兄弟的头骨有七处骨折,造成他智力迟钝。

治疗师:你母亲也伤害你了吗?

患　者:是的。

治疗师:情况如何?

患　者:我曾经脑出血。

治疗师:是殴打导致的吗?

患　者:是的。是由于她把我的头往墙上撞造成的。

治疗师:但现在你却仍然继续伤害自己。不是吗?

患　者:唔,是的。

治疗师:我对你谈论你的过去很感兴趣;这或许能使我更容易理解当前发生的一些事情。但是我对当前以及未来的事情采取行动更感兴趣,最好我们能尽量快些。

患　者:是的,哦,我同意。那也不完全是我母亲造成的。我知道在我所做的事情中有些也是错误的。

治疗师:你杀过谁吗?

患　者:噢——那个家伙。我没有杀他;他是自杀的。

治疗师:他是由于你才那么做的,你是这样认为的吧?

患　者:是的,我14岁的时候曾和他私通。他63岁了。我当时最想做的就

是要停止和他的这种关系。因为在那时我会不断地做一些梦，并且我认为那些梦是上帝显示给我们的一个征兆。我被这种意识阻碍着。因为我是一名被唤醒的基督教再临派成员。我只是想让他停止这一切。当他认识到我告诉他的一切的时候，他就自杀了，并且还留了一张便条说："愿上帝宽恕我。"因此，你说"你杀过谁吗"？此话并不过分。

治疗师：但是你并没有杀他。

患　者：但我觉得是因为我的原因他才自杀的。

治疗师：你觉得你应该永远受到惩罚吗？

患　者：已经十年了——

治疗师：你仍然在试图惩罚你自己，难道不是吗？

患　者：是的，但问题是随着事情的进展，这已经逐渐转化成了——某种东西——是一种快意的感觉，因此就很难放弃了。

治疗师：你真的想放弃这些带给你乐趣的东西吗？

患　者：就在去年，我不止一次地想这么做。去年我看了精神病医生，而且那是我退出的原因之一——其中有两个主要的原因。一个原因是我不能在任何地方都能得到那些东西，还有第二个原因是我并没有完全准备好去放弃它。我没有研究过伪君子，而且我并不喜欢成为那样的人，但是我觉得我正在变得伪善。

治疗师：你虽然并不想真正采取改善的措施，但那时你却一直去看心理医生？

患　者：是，是的。没错。

治疗师：你现在准备采取措施加以改善吗？

患　者：是的。

治疗师：那将会是一件苦差使，令人诅咒的苦差使。

患　者：哦——是的，我知道，因为我自己曾试图作过努力。

治疗师：那是不容易的，对吧？

患　者：是不容易。我习惯随身携带剃须刀片，我把它放在一个上锁的盒子里，那样做仅仅是出于安全的考虑。我可以用它，但也可以对其弃之不理，不过当那一刻到来的时候，哦，上帝，我失败了。

治疗师：你打算用它伤害你自己，对吗？

患　者：是的，的确如此。怎么会不是呢？

治疗师：那么，我和你或许可以认识到其中的一件事情，那就是如果我们打算共同努力对其进行改善的话，那么我们首先应该弄明白的就是游戏的规则，那就是其间我们必须彼此承担的义务。我的操作方法或许与你见过的其他人的方式有些不同。

患　者：是的。我不想被治疗师们牵着鼻子走来走去。我已经厌倦了。

治疗师：那么，让我们来看看你是否想同我一起合作。让我来告诉你一点有关我们将要做的事情的性质。我们应该做的事情之一就是谈论你对自己所做的一些事情。并且在现阶段来看这似乎是有帮助的，我会大力支持你那么做的。但是在现阶段内你对自己所做的一切似乎都是很不利的事情，我反对你的那些做法。

患　者：什么是“很不利的事情”？

治疗师：所做的一切对你自己有害的事情，诸如用剃须刀割伤你自己——

患　者：还有喝指甲油清除剂也算吗？

治疗师：此刻，我不想探究那些诸如剃须刀之类的细节，因为那不是问题所在，我真正想探究的是你正在脑子里想的，那些导致你求助于剃须刀的，或者所有一切使你想向某些东西求助的想法。我打算给你提一点建议，并且你看看是否值得去考虑。如果你想和我合作的话，我将会很乐意与你合作，我会把你当成一个相当不错的合作伙伴。那就是，你和我将会成为合作伙伴。尤其要注意的是，在你和我合作的过程中有益于你健康的那部分东西，即设法克服你现有难题的那部分内容，那就意味着你必须赞同与我合作时有益于你健康的那部分内容。那些对你来说有帮助吗？肯定会有帮助的，因为在你的内心深处会有一些东西正在对你的决定起作用，假如我听到的你的情况都是真实的话。

患　者：噢。

治疗师：但是你也做了一些有益于你健康的事情。事实上你此刻正在这里，谈论将来可能会做一些与现在所做的一切完全不同的事情，你对我说你或许准备——或者开始改善，正如一些人所说的那样——对这件事要采取行动了。

患　者：是的。

治疗师：那就是有利于你健康的做法的标志——也就是我想与你合作进行的东西。你和我应该反对那种所谓的你必须伤害你自己的不利于

你健康的做法，以及你必须找一些人来抽打你，你不得不做这些失去理智的事情。

患　者：我同意你的看法。这也是为什么我不能够立刻有足够的勇气克服它的原因。

治疗师：我明白你有过极不愉快的经历，从你目前为止告诉我的那些话中便可知道。并且我猜想，能够对你起作用、使你感到满意的做法是要花费很大的努力的。或许得花费一种让人受不了的大量的努力——对你那方面来说要进行艰苦的努力。我并不期望有奇迹发生。但是假如你真的准备做一些努力的话，可以采取一些不同的训练方法，不同于你过去采取的那一些方法，并且你和我可以结成一个小组共同努力，那么我们就可以使你与你的难题之间拉开一些距离。我想让你和我一起共同努力。这对你有帮助吗？

患　者：是的。我想完成的其中的一件事就是——唔，那就是惩罚与性纠缠在了一起、与性密切相关联。

治疗师：哦。那么，你愿意阅读一些东西吗？

患　者：是的。

治疗师：那么，在开始你也许应该读一下艾利斯和哈博的《理性生活指南》

患　者：好吧。

治疗师：它或许对你会有帮助，那么，假如我们能够获得一些有关你对性和犯罪感是如何感受的信息的话，并且开始探究你假想中的某些方面——那么我们就能够开始对这些方面采取措施了。

患　者：我在性方面会有犯罪感，那并不奇怪，因为恰逢那个时候我遭受了一个男朋友自杀的打击。

治疗师：但是性并不一定总是和负疚和糟糕的感觉相联系的，对不对？

患　者：我了解这点。

治疗师：性可以成为生命中令人愉快的美好部分，它会以一种令人满意的方式与你的生活成为一个整体，而并不必涉及抽打、惩罚或者一些糟糕的感受；那难道不可能吗？

患　者：是的，但那有几分强迫的意味。

治疗师：那是你假想的。

患　者：那已经成为我的体验了。

治疗师：我能理解那一切。那是可能的，尽管你可能是在一种不同的情景中

想到的性。

患　者：是的，假如我能找到某个真正喜欢的人。

治疗师：那么，你是可以改变你对性的看法的啦。

治疗师：这就意味着要改变有关你自己的一些假想，惩罚和性以及男人——所有这些因素之间的相互关系。

患　者：我想我能够做到，但那或许得花一些时间，并且你或许会对我不耐烦。

治疗师：在其他的治疗师们那里发生过这种情况吗？

患　者：在医院里的人们全都讨厌我。

治疗师：为什么会这样呢？

患　者：他们觉得如果我有意志力的话我就能够做到。

治疗师：对此你有什么看法呢？

患　者：我并不认为把一个人锁在一个地方就能够帮助他们改变他们已有的不良想法。休克疗法对我不起作用的原因是由于我认为那是一种惩罚。我大概经历了它们当中的6—7个疗程。其间，我吞食了一些剃须刀片，并且他们不得不为我做手术把这些剃须刀片取出来。在四个月之中他们不得不那样做了三次。他们想极大限度地把我推向安全的方面，但我一再那么做，仅仅是为了向他们证明，他们不能阻止我那样做。

治疗师：你已经证明了，对不对？

患　者：是的，宁可如此地痛苦。

治疗师：唔，到目前为止，我听到了你一直在说你使你自己生活在很糟糕的状况中，并且做了各种各样的真正不利于你自己的事情，而且还一直持续做了许多年——

患　者：在我12岁的时候，我仅仅是因为我不能够理解我的母亲才开始那么做的。我已经厌倦了我父亲不停地说我像我母亲一样堕落，并且跟她一样很坏。直到有一年，我决定我不会去生孩子，因为我肯定知道我会像我母亲打我一样去揍他们的。我一直会做一些我在打小孩子的梦。并且我将会从中获得性快感。那可真正困扰了我，你明白吗？因为那恰好向我证明了我就是像我的母亲。我的意思是对我来说，那证明我真正就像我母亲一样坏。

治疗师：你认为那证明了你没有被很好地谴责，嘿？

患　者：唔，是的。

治疗师：但那不是的，难道不是，真的吗？现在，你能够了解那些吗？

患　者：当我想的时候，我就能够聚集很大的耐心。

治疗师：因此，在你身上也有许多可贵的地方。

患　者：但是那使我感到恐惧，以至于有些愤怒，因为我有充分的理由认为我能够扼杀某人或者某些事情，我常常梦到一些男朋友用一条黑白色的皮带抽打着我，直到我找了一些男朋友那样做了，随后我就再也没有做过任何那样的梦。同样，我也常常会从那些梦中获得性快感。

治疗师：你不是告诉我——如果我听到的确实没错的话，你希望那一天的到来，有那么一天，那时你不再需要剃须刀片，或者黑白色的腰带、抽打之类的东西。

患　者：是的，你知道，假如没有别的东西，那会是一件令人讨厌的事情。并且我也不愿意生活在那样的一大群人中间（那些为我做过此类事情的一些男朋友们）。直到有一天我开始发现自己对擦拭刀片割出的血污感兴趣。社会上没有人会明白的，并且你也将会极力反对的。

治疗师：而且，很可能你会再一次被送进医院。

患　者：是的。还有我并不相信能够开始做一些事情去改变它，除非你真正想那么做。

第二次面谈：设法追寻长期的快乐

治疗师：我要说的是，你对你生活中做过的许多事情，总用一些荒谬的理由去解释。现在我的工作就是，当我听到那些时，我要帮助你了解，那些你为你所做的事情而找的理由都是些可笑的理由，并且帮助你亲眼看到你还有许多别的生活方式。那对你有意义吗？

患　者：是的。

治疗师：那就意味着，你将不得不放弃你先前的一些思维方式，因为那些思维方式对你来说是极其不利的。如今，在开始的时候你或许还不能了解到那一点。因为正如你所说的，例如，皮带的抽打，“黑色和银色”，的确给你带来了一些乐趣，但那却并不是一件好的事情。有关剃须刀片的情况也是如此。在你惩罚你自己的那段日子里，如果你

渴望得到惩罚，那么那些也许就变得有意义了。但那些做法确实对你是不利的，并且我想让你了解到这一点，那并不是因为是我说的，而确实是因为那是真的——不论我活着的时候还是死了的时候——假如你用你过去采取的那种方式走完你的生命进程，那么你就只是在不停地伤害着你自己。还有我们必须设法让你对你的一些假想提出质疑，并改变它们。目前我说的比较容易，但是却很难让你很好地去实施它。

患　者：但是你看，我拥有的一切证据都告诉了我值得那么去做。

治疗师：那就是我们必须去质疑的！并且我们必须只承认那些作为有逻辑的、清楚的、理性的证据——而不仅仅是从你拥有的感觉去考虑。

患　者：是的，但那些是不是我导致某个人自杀的原因呢？

治疗师：这不能作为对你遭受的一切苦难的理性解释。不，绝对不是！

患　者：是的，但是它们使人们生活在监狱里。

治疗师：是的，但却不会因此诱使别人去自杀。让我们来看看那一刻。假如一个人自杀了，可以说在他生活中的许多人，都会与他有牵连。但是假如我们明白什么是自杀，它的含义可以被这样定义，就是某人选择了那样去做。那么假如你拿着一只枪对某人射击，那就是谋杀。然而谋杀和自杀是不一样的。假如一个人拿枪对着自己射击，仅是因为你对他说了一些什么，你仍然不用为他的死而受到谴责。即使你说了："你知道的，我认为你是个渣滓，你应该杀了你自己！"而且他随后走了并对自己开了枪，你仍然不会受到谴责。

第三次面谈：质疑错误的性观念

患　者：因此我开始相信，假如他们（早期的基督教神父们）可能是如此的错误，那么——你是对的，我已经开始对其中的一些进行质疑了，你知道的，是一些信念。

治疗师：因此你不必责备自己并且通过这些惩罚来自责取乐，这些都是因为你过去的一些信仰导致的。

患　者：唔，到目前为止，我已经努力试图相信自己坚信的每一件事情都不是真实的。

治疗师：你指的是关于信仰方面的吗？

患　者：是的。并且假如我能那么做，那么——你知道的，那时我会感到能够自由地去做其他的事情。至于信仰，我确实相信会有上帝。但是假如他真的是那种使我如此彻底地相信他们的存在，并且也的确向我呈现了他们的存在的上帝的话，那么——那么随之就会有地狱存在的！

治疗师：噢。听起来似乎你已经在关注这方面了！

患　者：我希望如此！因为我将会成为更自由的人，假如我能够的话。

治疗师：嗯。

患　者：那些东西仍然伴随着我，但是我正在努力克服它！

治疗师：很好！

治疗师：你能和杰克在没有被抽打的情况下做那种事情(发生性的关系)吗？

患　者：我从来没和杰克做过那种事情。我也不认为杰克会给我那方面的东西。

治疗师：那么给你什么呢？

患　者：他会给我性。

治疗师：他会给你性吗？

患　者：他会的！我认为他——他会的！唔，假如他打算带我去洛杉矶一个星期，我的意思是说——那就基本上表明他会的。因为他不会——

治疗师：你认为你可以和杰克发生性关系而不需要被抽打吗？

患　者：我希望我能够。我希望我在那里逗留的时候，我——我想我可以拍照——我可以给他拍照——我可以告诉你，你知道的——你要知道我的男朋友将会是多么的温柔，仅仅是通过，可以说，仅仅是通过他亲吻的方式或者紧紧地握着你的手的方法抑或类似的一些东西，来表达出来的。

治疗师：喔。

患　者：并且杰克是十分、十分温柔的。他拥有那种恰到好处的最佳状态。真的！

治疗师：因此你可以和他发生性关系并且对此很享受，而且有时和他会有兴奋的高潮，而不必去求助于黑白色皮带的抽打吗？

患　者：是的，男人。那是一种最佳状态！

治疗师：那么，假如你继续认为你必须为你假想你曾经犯过的一些过错付出代价，你假想你应该为此被抽打，那么你将会再次求助于“黑色

和银色”。

患　者：我猜想会是如此！

治疗师：并且假如你不想再次被抽打的话，避免此种情况的方法就是，对你曾经犯过的过错而且应该为此受到惩罚的假想提出质疑。

患　者：唔，我——我已经在对大部分的信念进行质疑了——那些曾经被告知是真实的任何事情。而且我已经很好地得出那些可能不存在的结论。还有我也在不断地思考有关你所说的，关于不能仅仅因为人们有一些错误的行为就说人们是罪人的问题。

治疗师：嗯。

患　者：有一些错误的行为。还有那是有意义的。你了解的。

治疗师：噢。因此你有时会出一些大的错误，但是你不必为此而受到谴责。

患　者：是的，但是我已经出了许多大的错误了！哈哈！

治疗师：但是你不应当受到你对你自己进行的那种惩罚，对不对？

患　者：呕，我已经习惯这些了！虽然——

治疗师：我意识到那——

患　者：我不必出去寻找就能得到的，自从我出生那一天起。我的意思是我——

治疗师：就因为你的母亲痛打你，可是，那就意味着在你余下的生命中就必须被抽打吗？

患　者：噢。喔。哦，我不知道。

治疗师：你说过，例如，你的家庭教给了你一些宗教信仰方面的事情，那就是你现在开始要去质疑的。

患　者：是的。

治疗师：也有可能，他们还对你做了一些其他的、你现在应该开始质疑的事情呢？

患　者：呕，当然！

（因为在第四部分到第九部分的面谈中的一些内容和使用的技术，与在第一次到第三次面谈以及在第十次面谈中的差不多，所以就略去不写了。）

第十次面谈：摆脱错误的性观念困扰

患　者：一个朋友给我读了马太福音和马可的一些书，在对其进行检验之

后，我发现其中有一些矛盾的地方。

治疗师：有一小部分。

患　者：是的，是的。比如说，犹大送回银子的那部分，在《使徒行传》中又说他走了并用这些银子买了一些土地。

治疗师：他不能两件事情都做，对吗？

患　者：是的，我猜他不能做到。我几乎可以断定，所有的基督教都是一种大规模对人进行催眠的组织。

治疗师：那和你长期以来坚信的有很大的不同，对不对？

患　者：是的。我几乎可以断定没有地狱。

治疗师：假如真的没有地狱的话，那么你将不必担心会下地狱了，是不是？

患　者：是的。

治疗师：那可能真正值得你好好地对那些东西进行核查一下，难道不是吗？

患　者：是的，所有的教堂对于地狱都有不同的概念。并且他们全都声称他们能拿出经文证明他们的概念是正确的。

治疗师：并且那些向你证明了，他们不可能全是正确的，不是吗？你的逻辑是对的：他们不一定全是对的。事实上，他们也许全是错的。

患　者：是的。

治疗师：也许根本就没有地狱，那不可能吗？

患　者：不，那是可能的。

治疗师：在那种情况下，你有关将会下地狱的担忧是不必要的，对不对？

患　者：是的，假如什么都没有的话。

治疗师：并且所有惩罚之类的东西将一定会被放弃的，对吗？

患　者：是的。假如我确信没有地狱的话，那么将不会对地狱有任何的恐惧感。

治疗师：而且你将再也不必惩罚你自己了，或者你再也不用雇一些男子用那些带有银扣的黑色皮带惩罚你了，是不是？

患　者：是的。我经历了我感觉到几乎从地狱中解放出来的一段日子，并且我不再渴望被惩罚了。

治疗师：哎呀！祝贺你啦！那可是经历了又长又艰难的路才到达那里的呀，对不对？

患　者：是的。

治疗师：你不是真的需要那种方式的，对吧？

患　者：是的。

治疗师：了解到你不再真正需要那种方式，那对你来说会是一种极大的减轻痛苦的感觉；你不必忍受抽打，你不必惩罚你自己。

患　者：是的。真的。

治疗师：并且你可以过一种健康的生活，而不用担心关于街道是否铺满黄金或者正在着火，或者无论如何，从今以后应该拥有的——对那些基督徒们要求你应该相信的那种独一无二的信念的假想怀疑。

患　者：是的。假如我们应该相信独一无二的信念，怎么会变成这样。上帝会给我们质疑的能力吗？你知道的，他给了我们这样的能力，因此我们可以研究一些事情，随后当我们不能接受这些信念时，就会放弃它们。

治疗师：你正在动脑筋思考一些问题，并且任何一个相信上帝的宗教信仰者，都将会反对你运用你质疑的能力而得到的真实想法。那是一个令人十分难过的想法，难道不是吗？

患　者：假如他不愿意让你去用它，为什么他还赋予你这种能力呢？

治疗师：也许他并没有给你任何东西，或许整个的故事都是编造出来的。你不是曾经考虑过《创世纪》旧约中第一章的故事，在那里他应该说过不要吃伊甸园中树上的果实，并且当他来到伊甸园时发觉他们已经吃了的时候，他说："亚当，你在哪里？"上帝不是应该是无所不能的吗？难道他会不知道每个人在哪里吗？他怎么会问亚当在哪里的问题？

患　者：因为他想让亚当出来面对他，从而使亚当感到难堪。

治疗师：是的。事实上，《旧约全书》中的上帝敦促人们走出去杀了某些村庄里所有的男人、妇女和孩子。

患　者：是的，很对。

治疗师：那样的上帝你还会相信他吗？

患　者：不会。

治疗师：可是就是这个相同的上帝，他在他的书中写下了你拥有的每一个想法或者幻想，为什么不说那是错误的想法，或者我不相信这一类的故事呢？

患　者：还有每一种宗教信仰攻击的最首要的事情怎么会是性呢？

治疗师：就是这样嘛。

患　者：恐怕我会在性的方面失败。

治疗师：你已经对自己说了一堆废话，对不对？假如你告诉你自己你将会在性关系上失败的话，那怎么证明呢？如果你怀疑自己的能力——如果你说："哦，我将会做一些错事"，"我会采取错误的步骤"，或者"我将不会正确地做事情"——那么你可能真的会失败。反之，如果你说："我将会尽我所能做得最好；对于这个，我将试着让它成为合理的和明智的。"那可能会是一种更加健康的态度，是不是？

患　者：是的，会是的。

治疗师：假如你必须问你自己，"上帝将会喜欢这个吗？他将喜欢这种行为，或者那种动作吗？"那可真是使你烦扰不堪，对不对？

患　者：是的。

治疗师：但是，假如你考虑那些来自将会在你身上产生效果的观点而采取的行为的结果的话，就会忘记，关于是否上帝写在了他的书上的错误念头，不是吗？

患　者：是的。

治疗师：你是如何看待惩罚你自己来进行一些性的行为的？我们现在能够探究这个问题吗？你看，我这样理解，对吗？在你过去做过的事情当中暗含着，你认为在被抽打之后会有性的吸引或者达到兴奋的高潮是理所当然的事情。

患　者：是的。唔，那会使事情比较顺利。

治疗师：怎么会使事情比较顺利呢？

患　者：我猜想必须通过对你要犯的错误进行偿付。

治疗师：是预先的，是这样说的吧。

患　者：是的，没错。

治疗师：因此你就对你这种"糟糕的行为：性"进行偿付，通过预先被惩罚的方式。

患　者：是的。

治疗师：正如一个小孩说的，事实上我打算跨越我本不能跨越的栅栏，因此，首先鞭策一下自己，以便能使自己过得愉快，对不对？

患　者：是的。

治疗师：可是，我们说的是，假如你决定去跨越栅栏是完全正确的，那么你就不应该受到惩罚了。

患　者：对的。

治疗师：此刻，那对你有用吗？也就是说你不必用黑色带银扣的皮带惩罚你自己，以此来获得令人愉快的性体验了吗？

患　者：我不知道。

治疗师：你在上次不高兴的时候留给我的信中说，你去和上帝进行了一些交谈，之后感觉就好了一点；那时你赞美他使你感觉舒服了许多。那不就和你一直拥有的对待性的方式，以及受人鞭打的想法一样吗？也就是，你在不断地假想你应该受到惩罚，因为性是坏的，并且因此你首先惩罚你自己，以便你可以进行性活动。像最初的那样，不断地对你的那种假想进行质疑，即对你认为的，因为性是一件糟糕的事，所以必须对惩罚你自己的想法不断地去质疑，如何呢？假如性不是一种坏东西，那么你就不必惩罚你自己来获得它了，是吗？

患　者：但是《圣经》上讲述了乱伦、通奸的事情，并且这个那个的什么都说了。

治疗师：我想我们应该试着对那种想法进行质疑。

患　者：哦，是的，哦——是的，好吧。

治疗师：你在这封信中说，你去和上帝谈了你认为这些想法有些错误的情况，然后他使你感觉舒服一点，而他正是那个开始使你感觉不舒服的人，对不对？

患　者：是的。

治疗师：你一直在说"上帝说性是糟糕的"，因此任何放纵它的人都应该受到惩罚。那么你就会说，好吧，我要先惩罚我自己，然后我才能进行性的活动（这样账就抵消了）。

患　者：是的。

治疗师：但是或许你应该对你毫无疑问的假想进行质疑：即上帝认为性是糟糕的，是应该予以反对的。或许你就再不必为那些担心了。也许性本来就是自然、正常的事情，你根本就不必去担心它。

患　者：是的。在教堂他们曾经认为那是一件糟糕的事情。

治疗师：你认为那是糟糕的事情吗？

患　者：我接受的教育告诉我，那是件糟糕的事情。上帝给了我们性的情感，然后，假如你做了那方面的事情，那就是不健康的。可是因为上

帝首先把那种情感给了你，那么这种事情也就无所谓不健康了。

治疗师：对的。这就像给了你头脑，然后却说“不要吃智慧树上的果实”，是不是？

患　者：是的。

治疗师：根据《圣经》上的记载，可以推测，上帝是那么做的。并且或许在两种情况下，我们也不应该相信那些故事。你认为如何呢？

患　者：是的。你知不知道保罗，《圣经》中的？

治疗师：唔。

患　者：喔，我认为无论如何他是反对许多事情的。

治疗师：他确实是这样的，不是吗？他是一个很恶心的人。

患　者：我认为他轻视妇女也同样很可恶。

治疗师：是的，可是他对基督徒的影响可能会比圣经上的任何人的影响都大得多。他影响了大批的基督徒，使他们确信妇女是那种很败坏的人，是不是？

患　者：是的。

治疗师：可是，在我们的文化中，遵循了如此之多的基督教教义，并且还把妇女推到二等公民的位置上去，所有这一切都是保罗引起的。那可真的是很恶心的，不是吗？

患　者：是的。

治疗师：并且如果保罗是那种精神不正常的人的话——

患　者：我认为在去大马士革途中那些使他深受打击的突发事件，一定给他留下了某些阴影。

治疗师：因此我们不应该相信这样一个男人所说的话，那不是很合理的吗？那就是说，假如我们要问我们应该如何对待妇女，那么我们就不应该去问像保罗之流的、对妇女评价这么低的男人。

患　者：是的，很对。

治疗师：我们至少应当平等地对待她们，把她们当作有价值的、受人尊敬的人，而不是把她们当作锣鼓去敲打她们。可是你有这样一种信条，认为在你进行性活动之前，必须被敲打，你应该受到惩罚。那是一种扭曲的、病态的想法。当然，对于这种想法的产生，我们可以找到保罗身上，是他使人们产生这种怪念头的，对不对？

患　者：是的，我猜是这样的。

治疗师：可你仅仅是告诉我你认为保罗是那种恶心的人，却仍然一直在相信那些像他那样的人相信的东西。

患　者：噢，是的。

治疗师：或许我们可以这样处置保罗有关对妇女的性、婚姻以及惩罚之类的东西。还有你可以根据对你来说什么是最好的解决问题的方法，对你来说结果会如何，来决定你应该选择哪种处事哲学。

治疗师：保罗所说的著名的一句话就是："与其让激情燃烧着，还不如去结婚吧。"竟然那样看待婚姻，那可真是一种令人作呕的方式，难道不是吗？

患　者：是的。

患　者：在某处他（圣保罗）曾说过，假如你手淫的话，那么你会因为有这种堕落的念头而遭受唾弃。我想，唔，哎呀——我就手淫，那么"堕落"究竟意味着什么呢？因此我又继续往下探究了，因为假如我要是有某种堕落的念头的话，至少我得知道那究竟是属于哪一种。

治疗师：你找到的是什么呢？

患　者：那是一种腐败的、无可救药的、糟糕的、颓废的、遭人谴责的东西。

治疗师：因此我们再一次陷入了恶劣的循环中，是不是？

患　者：是的。

治疗师：但你并不真的就是颓废的、堕落的，或者类似的那么糟糕，因为我们可以对整个事情开始时的假想提出质疑。

患　者：是的。

治疗师：我想给你布置一些"家庭作业"：进行一些写作，诸如你可以写写信，写一写为什么你会感到负疚的想法，以及为什么你会认为应该惩罚自己；随后开始对那些导致你有负疚感和认为你需要被惩罚的假想进行检验和质疑。假如你把那些东西写了出来，我想那会帮我们两个搞清楚其中的真相。因此，可以这么说，当你把那些东西写在了纸上，你就会对你自己的想法有个清楚的了解；那将会有帮助吗？

患　者：嗯。

治疗师：你下次愿意那么做吗？

患　者：是的。

治疗师：无论你在这封信中给你的朋友写些什么，我只对你自己的思考感

兴趣。你持有的哲学是基督教徒的生活哲学吗?

患　者:嗯。

治疗师:你认为因为你是个坏女孩,所以应该受到惩罚;你应该为你的性行为受到惩罚;并且据我的记忆,你曾经说过,你应该为你曾有的白日梦受到惩罚。

患　者:噢,是的,因为——让我们来看看——

治疗师:耶稣应该这样说过:"想法和行为同样有害。"

患　者:是的,没错。

治疗师:那又是另外一种恶劣的想法,是不是?

患　者:是的,那是一种恶劣的想法,因为我觉得,想并没有任何的过错,但是耶稣确实那么说过。

治疗师:耶稣的确说过的,但那果真会导致这种情况吗?

患　者:"假如一个人在内心深处这么想了,那么他将会这么做的。"他说了一些类似这样的理由。

治疗师:因此你甚至不能想象在抢劫银行。或者你经过一家面包店时,你甚至不能想象着要跳过窗户去吃巧克力蛋糕,否则你就是一个罪人,嗯?那是一种令人难过的思考方式,不是吗?

患　者:唔——

治疗师:即便你沿着街道往下走,并且正在考虑着偷盗的事情,但是并没有去偷任何东西。我并不会因此认为你会是一个可怕的人。

患　者:实际上,可能应该抱怨的是面包店。

治疗师:嘿,当然啦。你曾想过一个已婚的男人沿着街道走着,突然看到一个漂亮的女孩顺着街道走过来,假如他此时产生了这样的想法:"她可真是个漂亮的姑娘。"那难道不是很自然、很正常、很健康的,对不对?

患　者:唔,是的。

治疗师:不管事实如何,耶稣就说他在心里犯了通奸罪。我说那恰恰是极为不利的谴责。我很难过耶稣会以那种方式考虑问题,但那样在精神上是很不健康的,每当你有了某种想法,你就认为应该受到谴责并受到惩罚,即使那是一种自然的、正常的、健康的想法——

患　者:嘿!唔,那么另外一种方式的情况又会如何呢?假如你想一些好的事情,就表明你已经做了吗?

治疗师：如果我事实上从来没有做过，难道会由于我在一本书中表达了愿意给慈善机构捐献百万元钱的想法而获得荣誉吗？

患　者：不会的。

治疗师：很正确。那只能表明你是多么的可笑，难道不是吗？

患　者：嗯。

治疗师：他不断地控告你所有的不良想法，但却不对你所做的好事给予任何的褒扬。你在那种体系中是不能赢得的，对不对？

患　者：是的。我想不能吧。

治疗师：这也是戒除那种体系的另外一个原因——一个排除整个体系的绝好理由。那对你有意义吗？

患　者：是的。

……

治疗师：假如你进行一些阅读并对你自己的哲学作一些思考的话，我确信你会提出比基督教教义更好的哲学，不是吗？

患　者：唔，是的。

……

治疗师：我们可以永久地谈论许多天使能够在针尖上跳舞，然而却没有多少方式去解决那样的问题，因为我们并不知道那些天使的尺寸有多大。但是你知道基督徒们已经无休止地对那些问题进行争论了吗？

患　者：真的吗？

治疗师：是的。尽管这不是原话。你可以去查一下。

患　者：哦，哇呜！如果你找到了答案，那将是你做的一件多么大的好事！

治疗师：我对那些持有荒谬的宗教信仰的人们做了一下剖析，他们总是试图解决那些不能解决的问题。因此那就是为什么我一直不断地对你说：你不必去解决这些问题——仅仅把它们倾诉出来就行了。

患　者：嚯。

治疗师：你不必费神去考虑多少个天使能够在一个针尖上跳舞，因为本来那就是一个毫无意义的问题。

患　者：是的，无论如何我都不了解其中的重要性。

治疗师：我打算给你出个主意，同样是真的事情，至于是否它是不道德的、致命的、可宽恕的，还是其他的，假如你手淫，或者不管你通奸与

否，抑或上帝是否关心你的那些白日梦（肯定的或否定的）。让我们把这些东西统统都放进垃圾箱吧，并且让垃圾一样的人把它拿走吧，同时你再也不必为此担心了；那么你就能继续愉快、健康、正常地生活了。而且你将不会故意伤害任何人，我确信的，是不是？

患　者：是的。

治疗师：你再也不必雇任何人伤害你了，并且你再也不必用剃须刀割伤你自己了。

患　者：是的。我希望如此。我另外想做的一件事就是，我认为假如我能够澄清所有的这一切，那么我将会有进展——你知道的，一些家伙如何会携带一条毛毯、他们的安全毛毯？那么，我就随身携带了剃须刀片，走到哪里带到哪里。

治疗师：让我们看看我是否能够理解那些。你随身携带着这些剃须刀片，是为了任何你想的时候，你都能够割伤自己来惩罚自己吗？

患　者：是的，很对。

治疗师：并且我们现在所说的就是，假如你能戒除这种用神经质的需求来惩罚你自己，那么你就不必携带这些剃须刀片了。

患　者：是的，是的。

治疗师：当你在将来的某一天，有想惩罚你自己的念头时，你打算做什么事情来代替割伤你自己呢？你能想出一些你可以做的事情吗？你能想出什么选择方式呢？假如说，下个礼拜你或许感到你应该惩罚你自己了，而碰巧你的袋子里有一把剃须刀片，你会怎么想——会取代你原先的想法吗——会再次防止你割伤你自己吗？你怎样去想才能有助于你把那剃须刀扔进垃圾箱呢？

患　者：或许，我不再需要遭受任何伤害了。

治疗师：是的。你不再需要遭受任何伤害了。并且不是也许是——是一段时期。你不再需要遭受任何伤害了，一段时期内。

治疗师：假如你能反复地去读《圣经》，也许那会对你有好处——那就是，可以对它进行质疑，就像你读任何其他的书一样。而且要说："他说的是什么？他的意思是什么？那是真的吗？因此会如何呢？"

患　者：是的。根据《马太福音》中写的那些来分析，耶稣也会做一些愚蠢的事情。他诅咒了一棵树，因为那棵树上没有结任何的果实，可是无论如何，那并不是无花果树结果实的季节。因此他就诅咒这棵可怜

的树，即使在它能结果的时候也不能结果。

治疗师：那就是他相当愚蠢的地方，不是吗？

患　者：是的。那时他把魔鬼变成了猪，并且那些家伙对他相当生气。唔，我也会的，因为那些就是他们的全部牧群，你知道的；他摧毁了那些家伙们的牧群。

治疗师：并且那不是猪的错，是吧？

患　者：是的。并且我认为那也是很自私的，因为他摧毁了那些人们赖以生存的方式。

治疗师：并且仍然有成千上万的人遵从他的每句话，每一思想，每种行动，好像他是上帝自己的儿子；并且他还做了诸如那样一些愚蠢的事情。

患　者：《马可福音》是仅有的一本把他说成是救世主的书，并且假如那是重要的话，为什么他们不把它放在其余的地方呢？

治疗师：嗨，真的吗？看起来好像你开始进行质疑了，去开始思考，开始自己动脑筋了。

患　者：是的。

治疗师：用一种良好的、循环的方式，对于任何你读过的书，包括《圣经》在内。

患　者：是的。并且他们发现了一具超过三万年的人的骨骼。

治疗师：尽管在《圣经》中描述的这个故事所处的世界仅有4—6千年的历史。

患　者：是的。

治疗师：我听到的一些基督徒们所给的回答是，一定是魔鬼造出了那些骨骼来迷惑我们的。

患　者：哦，哇呜！

治疗师：那些回答可以使你确信，你再也不必担心有关基督徒的人类的观点。那么你再也不必担心伤害你自己了。

患　者：哇呜！魔鬼造出那些骨骼是为了迷惑我们的！首先是，他是怎么造出这些骨骼的呢？

治疗师：那就类似在针尖上跳舞的天使们一样，是不是？不值得真正去讨论的，因为那不是重点所在。

患　者：是的。在街道上有一些就要饿死的人，并且这些人们正在浪费时

间,试图去决定有多少天使能在一个针尖上跳舞。

治疗师:喔,我觉得时间过得好快呀。什么时候你将会再来呢?

患　者:大约两个礼拜以后吧。

治疗师:好吧。同一个时间吗?

患　者:是的。

后　　记

从第十部分的结尾处我们可以看到,治疗师设定的最初目标似乎已经达到:患者已经开始自己思考问题了,而不仅仅是鹦鹉学舌般地遵从治疗师提供给她的观点。因此,本案例的治疗结果可说是成功地完成了合理情绪治疗的主要目标:使患者摈弃了惯常的、教条的信念,取而代之的是一种更加自主的、更加开明的态度。第十次面谈,是治疗的尾声阶段。虽然很难说能使患者彻底的康复,但经过这一段时间的治疗,患者的确取得了令人满意的进步。况且人们原来认为此患者已经是无药可救了,因此,从这一方面来说,她取得现有的这种进步是相当不易的。毕竟在这么短的时间内,患者有了长足的进步。

[点评]　这是一个不同寻常的案例,它的当事人是一位严重的受虐待狂患者。在经历了几次失败的治疗以后,通过合理情绪治疗师的帮助和指导,病情终于趋向好转。在合理情绪治疗师来看,患者是因为有了一些不合理的信念,才会引起患者情绪方面的困扰,继而产生了一些障碍性的行为。患者的主要问题所在就是谴责自己。她总是在不断地谴责自己,认为自己犯有不可饶恕的罪过,她总想通过某种惩罚自己的方式,使自己的心灵得到一些安慰。她的这些不合理信念,与她不幸的生活环境有很大的关系。

在此案例的治疗过程中,合理情绪治疗师采用了一种用直接的、猛烈的方法去抨击患者的不合理信念,有时甚至是无情的。患者这些顽固的假想,毫无疑问持续了许多年,并且是她现有的障碍性行为的根源,因此治疗师就采取了一种直截了当的方式来处理此案例。

在第一次面谈只进行了短短的几分钟时,治疗师就找到了患者的主要问题所在:谴责自己。他之所以能迅速地找到问题的根源,是因为合理情绪治疗理论假定无论什么时候,在人们遭受严重的困扰时,他们几乎总是会谴

责自己,谴责他人,或者谴责世界。依据"谴责",合理情绪治疗师不仅要坚持某个人或某件事是导致不幸结果的原因,而且还要承认,使他们作为被谴责的个体（那种被称为糟糕的人),就是因为他们的罪恶才要受到惩罚的信念。尽管在这个特别的案例中,因为患者有着不同寻常的历史,治疗师在分析患者受到困扰的实质以及患者的谴责倾向之前稍微偏离了主题一会儿,但在治疗过程的最初阶段,他就很恰当地提出了这个重要的议题。

在第一次面谈的过程中，治疗师意识到了他会在患者离奇的故事情节中迷失。但是合理情绪治疗的目的并不是捕捉患者历史中的那些血淋淋的细节,治疗应该是引导她如何"了解"她自己。更准确地说,治疗的主要目的是要证明给她看，她头脑中的不合理想法是导致她长期以来固有的那些用刀割伤自己、吞食指甲油、致使一位年长的男子自杀以及喜欢被皮带抽打等等的行为的根源。因此,在第一次面谈的随后的回答里,治疗师就试图避开谈论患者的历史,并且与患者建立了一种协同解决问题的、与治疗相关联的关系。

此外,在第一次面谈中,治疗师还建议患者阅读一些东西,作为这一治疗阶段的辅助措施。这也是合理情绪治疗常采用的另一种典型方法。因为此理论认为可以通过教育的方式使人们明白并改变他们的想法。合理情绪治疗运用了不同的训练技巧，包括读书疗法……尽管还没有对这种读书疗法的有效性进行研究，但临床报告表明在许多实例中它们确实促进和加强治疗的进程。在此次面谈中,治疗师还讲述了一些其他患者的经历、故事、寓言、事件、治疗师生活中的一些个人事件以及其他一些类似的材料。这些手段经常在合理情绪治疗中运用,以便使某种观点更加明白,并且还能以此向患者表明,他们也能够像接受过这种帮助的其他人一样,去克服障碍。

第一部分的谈话几乎没有向患者介绍她的那些不合理想法的显著证据,以及如何去抗争这些不合理的想法。这部分谈话仅包括了一位极度受困扰的个体对她自己的剖析,以及向她表明了她无须自我谴责,并且使她同意与治疗师合作,让治疗师凭借经验和推理来设法解决她的疑难。

在第二部分的面谈期间,治疗师继续与患者共同努力,沿着与首次面谈期间相类似的思路继续下去,并且试图改变她对自己的一些否定的、惩罚的念头。在此过程中,治疗师教授了用长期的快乐来代替短期的快乐的方法:从短期的效果着眼，患者比较享受惩罚自己的做法，但从长远的角度来看，她是在做愚蠢的事情。治疗师还教给患者感觉不能作为信念或者事实的证

据。患者觉得她应该为自己过去所犯的罪遭受惩罚，但是这种感觉很难去证明：她的做法很糟糕那是事实，或者她应该或必须对她的“糟糕”行为进行惩罚。合理情绪治疗师还试着帮助患者明白，告诉某人射杀他自己，并不真正就能导致某人的自杀。因为自杀的人总是选择了去注意那些所谓的强迫他自杀的陈述。此外，即使患者真的要对另一个人的自杀负责，或者对此负有重要的责任，即使那样的话，患者也不应该受到谴责。

在第三次面谈中，治疗师不断地向患者表明，如果她改变了那些自我谴责的假想的话，那么她也许就能很顺利地转变她的不利于自己的性模式。即使她已经受到她家庭的强烈影响，总是试图去诋毁自己，她可以对其中的一些不合理的信念提出质疑。在此过程中，治疗师抓住了几乎所有的机会向患者表明，发生的这一切都是她的那种有关性行为的不合理的信念导致的，并且她有能力改变她的这种错误信念。

在第十次面谈中，治疗师直接地辩驳和质疑了患者的一些基本的宗教信仰和思想观念。因此，在某些谈话中，他攻击了《旧约全书》中的上帝是真正存在的，以及是全能的之类的观点；他还指出相信上帝正在暗中监视着人们并把他们记录了下来，那是错误的、不利于自己的想法。从他在先前的那几部分谈话中对这方面所做的努力来看，患者已经认真地对她的自我惩罚、笃信倾向的信仰提出质疑了；在她提出这个主题之后，治疗师和她继续追寻下去，并且极力试图诱导她对她先前所持有的信条进行挑战。

合理情绪治疗师在这些方面坚定地进行辩驳和抨去是因为：第一，他相信患者能够经常从那些向她指出的一些率直的思想中获益；第二，他想向她证明，用一些准确的例子，说明她的那些不合理的想法确实导致并且影响了她的情绪反应，并且假如她改变了先前的模式，那么随后她将还会有重大的转变；第三，治疗师不断地教给她一些特效的、经验式的方法，去挑战任何她当前或随后的那些矛盾的、自我毁坏的哲学，以至于她将能够完全自己使用这种方法而不需要他或者任何其他治疗师的帮助。因为他是站在抨击的立场，所以合理情绪治疗师经常要受到责难，因为他们总是试图使患者确信他们的观点，因而他们也是独断专行的。实际上，正如一贯表明的那种情况一样，在通过经验和逻辑的分析时，他试图帮助患者了解她的想法是如何被证明为不合理的，当然啦，假如她坚持持有这种观点，她将会继续伤害她自己。他不断地要求她思考她自己的思想观念，同时自己检验它们，然后指出了那些话本身的对与错是多么的有残缺，这是因为他说了它们是有残缺

的。如果她仅仅是接受了他的它们是错的并且是有害的言论的话，那么她可能那时会受到启发并感觉到好一点；但是他不会认为她事实上真的是好一点了，因为她仍然没有在思考，只是极易受到暗示，并且缺乏感知，她仍然还是极度地依赖治疗师或者依赖其他的人。

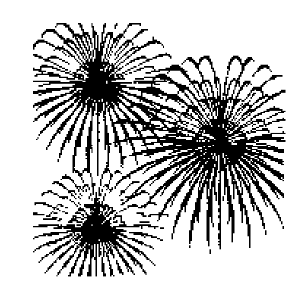
在帮助患者挑战她的宗教观点之后，治疗师毫不犹豫地再次提出了，她的性的哲学。他没有等待，像大多数的精神分析或者以患者为中心的那些治疗师们将要做的那样，让她自然而然地恢复到这种观点上来。为了节省她的时间和麻烦，并且逐渐有效地接触到她的不合理观念的源头，他再次提出了她的性观念的问题，以及试图向她表明那些观念是如何完全地与她的那些令人误解的宗教假想相联系的。并且治疗师不断地引导患者对这些观念进行质疑，还采取了一些诸如布置家庭作业，让患者去阅读、写作等等的合理情绪行为治疗的一些方法，并帮助患者自己去思考、去质疑，使她逐步改变那些禁锢她的不合理的性观念，从而使她能够过上一种健康正常的生活。

通过这十次面谈，治疗师帮助患者认识到她经常会有罪责感，以及采取的一些惩罚自己的行为，都是由于她固有的那些不合理的观念造成的。这些不合理信念产生的原因又是由于患者经历的那些不愉快的人和事引起的。因此，治疗师做了大量的工作，采取了一系列的合理情绪行为治疗的技术，引导患者向不合理的信念挑战，在与不合理信念做辩论的过程中，帮助患者养成自己主动对一些信念进行质疑、辩驳的习惯，还有，让患者自己动脑筋思考一些问题，而不是凭感觉去决定一些东西，从而使患者渐渐地从不合理信念的束缚中解脱出来，逐步走向健康之路。这个案例给我们的启示就是，家庭环境对一个人的影响是多么的巨大；人们那些根深蒂固的不合理观念，往往是人们错误行为的根源。我们应该以此为鉴，注意呵护那些幼小的孩子们，动员各种力量，给他们以关爱，帮助他们树立正确的信念。

（刘　滨）

艾里克·伯恩(Eric Lennard Berne, 1910—1970)生于加拿大蒙特利尔，原名艾里克·伦纳德·伯恩斯坦(Eric Lennard Bernstein)。1935年毕业于加拿大著名学府麦吉尔大学(McGill University)，获医学博士。从1936年到1941年在耶鲁大学从事精神病治疗。又在纽约的芒特兹昂(Mount Zion)医院做了两年精神病治疗临床助理后，入伍从军。像许多其他入伍的精神病医师和心理学家一样，他发现了团体治疗并开始发展他自己的治疗方法。1946年离开军队后，他定居加利福利亚的卡梅尔(Kcarmel)，在旧金山精神分析研究所同埃里克森一道研究精神分析。

艾里克·伯恩



20世纪50年代早期，伯恩的观点与精神分析发生分歧，1956年他申请成为旧金山精神分析研究所成员时，被拒绝了。他关于相互作用分析(Transactional Analysis, TA)的观点首次公开演讲是在1957年美国团体心理治疗协会举办的一次西部地区会议上，题目为《相互作用分析：一种新的有效的团体治疗方法》。这篇论文1958年发表于《美国心理治疗杂志》。

1947年伯恩出版了第一本书《行动中的心理》，再版时取名为《精神治疗和精神分析的外行指南》(1968年)。1961年，他出版了《心理治疗中的相互作用分析艺术》，随后又出版了《组织和团体的结构和动力》(1963)，以及《团体治疗的原理》(1966)。然而将相互作用分析理论普及化并成为畅销书的却是1964年出版的《人们玩的游戏：人类关系心理学》一书，这令伯恩大为惊讶。在他逝世时，还有两本手稿《人类爱中的性》(1970)、《在说完你好后，你说什么？》(1972)正待出版。

1962年，伯恩创建并主编了《相互作用分析简报》，

1971 年，更名为《相互作用分析杂志》，由国际相互作用心理分析协会出版。

以下案例选自伯恩的《心理治疗中的相互作用分析艺术》一书，案例标题及案例中的当事人姓名乃编译者所加。

（李金钊）

朱迪的游戏

——一例精神分裂和歇斯底里症患者的相互作用分析

朱迪女士的概况

本案例中的主人公朱迪女士是一位土生土长的已婚新教徒，高中毕业，34岁，现为家庭主妇。她的丈夫是一名技工，她们有一对儿女，正处于青少年时期。她的父亲喝酒很多，现在住院治疗。母亲现在住在另一个州的医院里治病。父母的结合是闪电式婚姻，婚后感情不和。一次，当妈妈怀她八个月时，她的父亲想毒死她。人们救了朱迪，认为她妈妈将会死掉，但是后来她妈妈还是活过来了。她的阿姨告诉她这个故事，并说："你从一出生，生活就一团糟。"

在她7岁时，父母离异。父亲后来又娶了老婆，继母对她不太友好。父亲对她有过性侵犯，继母对父亲的行为采用纵容态度。这令朱迪女士对性感到非常厌恶。

既往病史显示她患有头痛，出现过幻觉、妄想等症状，一条手臂和一条腿有时麻木，但是没有出现过抽搐、过敏或其他伴随一般精神病的躯体障碍。对她的正式诊断为精神分裂和歇斯底里症。她的儿童时期曾出现过梦游、咬指甲、梦魇、口吃、尿床、吮大拇指及其他一些学前问题。从她的学校经历发现，她曾受到过药物等有毒化学物质的影响。

她曾经酗酒十年，在酗酒者匿名协会得到治愈。她认为她的酗酒起始于她的母亲患了精神病，那时她19岁。她说她的抑郁也开始于这个时候。在本次治疗以前，她已经看过其他几个治疗师，接受过三种形式的治疗：酗酒者匿名协会、催眠术及结合禅和瑜伽的精神分析。但是她对这些治疗很不满意。

朱迪女士抱怨经常会突然发作抑郁，并难以处理她和那个正处于青少年期的儿子的关系。伯恩对朱迪女士的治疗过程共进行了十六次，大致可以分为两个阶段，前五次为个别治疗，后面的十一次都是团体治疗。以下就依

次报告每次治疗的概况。

第一次治疗　探索生活史与精神病治疗史

第一次治疗时，朱迪女士按时赶到。治疗师以好奇的方式探讨了朱迪女士的生活史与精神病治疗史。这个过程经过仔细计划，这使朱迪女士看起来总是很主动，可以尽可能用自己的方式组织这次会谈，融洽了医患关系。治疗师和她探讨了以前接受过的精神病治疗的种类，也谨慎地探讨了她的心理状态，最后请她叙述她能记住的梦。最近她梦到"人们正在营救我落水的丈夫，他的头受伤了，我开始尖叫"。她提到自己经常听到来自内部的声音忠告她的健康，两年前也有一次听到过外部的声音。这些迹象表明她的心理健康状况非常不好。

由于朱迪女士抱怨手脚麻木，治疗师建议她去看神经科医师。

第二次治疗　朱迪表现出对结构分析的天赋倾向

神经学家怀疑朱迪女士患有颈关节炎，但没有建议她接受任何特定形式的治疗。在会谈中，朱迪女士自发地提到自己"像个小姑娘"一样想得到赞同。她说"小姑娘"看起来"幼稚"，这暗示她让"小姑娘"表现出来而不是试图取缔她。她还提到了对"长大的部分"的反叛。她说那看起来很大胆，"虽然我喜欢做孩子，但我知道我不能做到父亲期望的那样，我厌倦了这种尝试"。她提到的"父母期望"也包括了她丈夫的"期望"。这些期望可以概括为她的"父母期望"。她将她的丈夫和她的父亲看成她生活中两个最重要的"父母"。她对她丈夫有诱惑力，她意识到她对她父亲同样如此。当她父母分开时，她才7岁，那时她想："我本应该能够留住他(父亲)的。"因此，她不仅有顺从的冲突，也有一种对父辈人物的诱惑态度。

从上面可以看出，朱迪女士对结构分析的特定倾向已经很明显，她自发地已经将"小姑娘"与"长大的部分"区分开来，并且确认出了"小姑娘"对与她父母有关的特定人物的顺从，对于其他患者来说这可能要直到第三四次会谈甚至更晚一些才能实现。因此治疗师认为，有必要用非指导的方式来强化这种三分法（三分法指将每个人的人格结构分为三种自我状态：父母状态、儿童状态和成人状态。"小姑娘"指的就是一种儿童状态），让患者清楚地

了解自己的人格结构。

第三次治疗　结构分析：探索自我状态

她怨恨那些告诉她怎么做的人，尤其是女人。这是对“父母状态”的另一种反应。她提到了那种“登高”的感觉，这是非常小的女孩子必须感受的方式，这是又一次“儿童状态”。她说：“噢，看在老天的份上，那是真的！正如你说的，我能够看见一个小孩……真难以相信，但对我来说确实有意义。正如你说的，我感到我不想走：一个穿着连裤童装的女孩……我现在感到很好笑。他们用右肩膀拦着你，你很愤怒……然而我却对我自己的儿子做同样的事。我不赞成当时我正在想‘我并非不赞成，我知道她感觉怎么样’。其实是我妈妈不赞成。这就是你提到的那个‘父母部分’吗？我有点被所有这些吓着了。”

朱迪女士还没有体验过一些儿童状态的现象学事实，但在先前几次会谈中已经增加了行为的、社会的、历史的现实。这些迹象表明，相互作用分析治疗是非常适合的。

第四次治疗　相互作用分析：处理与儿子的麻烦

朱迪女士现在正适当地投入到相互作用分析，她说：“这周是我十五年来第一次这么开心。我不必再去深究儿童状态。我能够从丈夫和其他人那里也看到它（儿童状态）。我和儿子相处遇到了麻烦。”她用一种精确的、及时的、例证性的方式阐述了她与儿子之间的游戏，她区分了自己的父母状态（她不赞成且决断）、儿童状态（她的诱惑力以及对儿子反抗的闷闷不乐）以及成人状态（当儿子完成工作时她很满意）。治疗师提示她，成人取向（良好的理由）可能比父母取向（甜蜜的理由）更值得一试，建议她采纳一种社会控制的观点。

第五次治疗　生活脚本分析：强化朱迪的成人状态

她报告说，她和儿子相处很好。治疗师又尝试和她进行了回归分析，找出更多关于儿童状态的东西。她联想到“猫弄脏了地毯，他们指责我，让我去

把它弄干净。当我拒绝做时我又口吃了”。这是朱迪女士与家人的人际交往方式。在接下来的讨论中，她提到酗酒者匿名协会和英国国教教堂都需要为“肮脏”忏悔。为此她放弃了以上两者。当会谈结束时，她问：“有进取心好吗？”治疗师回答道：“你想要我告诉你吗？”她理解这个暗示，即她应该在决定这样的事情上依靠成人状态，而不是寻求父母状态的许可。她回答到：“不，我不需要。”

在这次会谈中引出了她的一些生活脚本的成分，揭示了她与家人玩的游戏。能够预期到，她将和治疗师试着重复猫的情境中的适应形式。她的问题：“有进取心好吗？”也许是她第一次迈向适应。这给了治疗师一个机会去拒绝玩游戏，强化她的成人状态。朱迪女士已经在理解结构和相互作用分析上取得很大进步，所以治疗师认为她已经为参加更高级的治疗——团体治疗做了充分准备。她将要参加的团体大部分由妇女组成。

第六次治疗　团体经验激活了朱迪的性冲突

朱迪女士讲了一个梦：“我看着自己说：‘那并没有那么糟糕’。”很明显，她梦的内容是成人状态的，这是一种良好的征兆。她喜欢治疗团体，但却使她在一周剩下来的时间里感到不舒服。她将之与回忆联系起来，包括儿童期的同性恋游戏。“噢！那就是为什么我不喜欢酗酒者匿名协会。那里有两个同性恋妇女，其中一个说我很性感。”她抱怨阴道发痒。她还说：“我妈妈和我睡在一起，并且骚扰我。”团体经验已经激活了她的性冲突，这里出现的是性冲突本质的第一个迹象。

第七次治疗　建立成人状态的社会控制

她对于团体会见感到高度兴奋。“事情发展得太快了。在团体中他们为什么让我大笑和脸红？在家里的时候情况好一些。我现在可以亲我的儿子了，并且我的女儿第一次走过来，坐在我的膝盖上。如果情况没有发生变化，我不可能成为一个好的情人。”

从她的家庭游戏分析，已经得出结论，必须建立成人状态的社会控制。很明显，孩子们已经感知到了她的社会控制的改善。孩子们很久以来第一次感到妈妈能够保持自己的位置，他们也作出相应的反应。她在团体中很兴

奋，并说当情况不变时她不可能成为一个好的情人，这些暗示她正卷入到与丈夫的性游戏中。

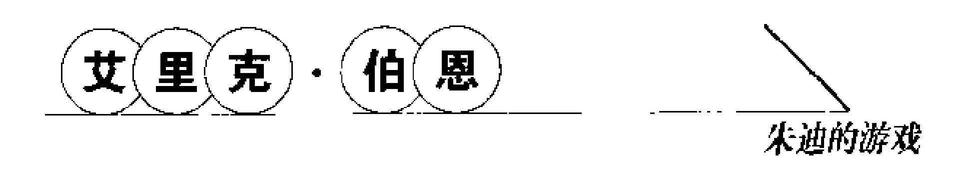
后半周的团体经验十分清楚地表明，她在自己的一些游戏中需要父母一样的人物。她所在的治疗团体中来了个新的患者，是位男性社会工作者。她对他的印象很深。她问他在那里他们能做些什么。需要指出的是，她比他知道的更多，因为这是他第一次参加这个团体，而她是第三次了。她说当人们吩咐她做什么时，她感到愤恨；尽管她有优越的经验，然而却像乡下人一样请新手指导。因为她看起来对他的教育背景留下了深刻印象：很显然，她试图玩一个游戏。她开始认识到自己是怎样将一个可能的候选人变成父母样的人物，然后抱怨他。

第八次治疗 "伊登花园"的门：与妈妈的冲突

她对于团体中的回归分析感到沮丧。这使她想到对精神错乱的恐惧，想到她那位在州立医院治病的母亲。她画了一幅作品是通向美丽花园的雅致的门。这是由她5岁前做的"伊登花园"白日梦派生出来的事物。材料暗示，花园已经适应了州立医院的门，许多年前，她在那里拜访过妈妈。这个团体中的经验提供了一个机会，及时地提醒她，也许她想去医院，以便减轻责任。

在过去的五六年里，她只看过妈妈一次，所以建议她再去看一次妈妈可能是比较好的选择。这个建议被非常小心地以成人状态而不是父母状态表达出来了，以避免任何关于她不去看妈妈就是一个坏女孩的暗示。她能够理解探望妈妈对于练习成人状态的价值，并且作为一种方法，防止将来在妈妈死的时候，她的父母状态和儿童状态之间发生困难。她很好地接受了这个建议，同时又提出了新的信息，她的丈夫从不洗头，并总是有好的借口，她接受了这些。他已经有好几个月没有洗头了。她说这对她影响不太大。当治疗师指出当她和她丈夫结婚时她一定知道他从不洗头，她否定了。

她说和病人相比，她一直对于生病的动物更加恐惧。这一周她的猫生病了，但这是她第一次不再害怕它了。有一次，当她还小的时候，她的父亲打她，她的狗扑向父亲，于是她父亲将狗送给别人了。她告诉她的孩子，她的妈妈死了。无论何时，她一想到妈妈，她就开始喝酒。



很明显，她正在解决一些与她妈妈有关的十分复杂的冲突。她保持了对于病猫的社会控制。这个迹象清楚地表明，去看一次妈妈有可能在不久的将来得到实现。

第十次治疗　陷入“存在危机”

“坦白地说，我害怕去看我妈妈的理由是，我可能希望一个人独自呆在那里。”她想知道：“为什么我存在？有时候我怀疑我的存在。”她父母的婚姻是闪电式的，她经常感到自己是多余的。朱迪女士现在陷入了存在问题。她的“成人状态”很明显一直是不安的，因为她的儿童状态已经怀疑到她的存在、她存在的权利以及存在的形式。她的出生证明将明确写着她确实存在，这对她的儿童状态应该是印象尤其深刻。随着社会控制的建立，她知道了可以按照自己选择的形式存在，她不想去州立医院看望妈妈的想法应该会消除。

所以治疗师建议她去取一份出生证明的副本。

第十一次治疗　游戏分析：秘密的婚姻契约

她描述了与丈夫的酗酒游戏。在酗酒者匿名协会里，她被告知应该祝福他，安慰他，这使她感到反感。她尝试了不同的做法。“有一天，我说我想向医院叫一辆救护车，因为他（丈夫）看来不能够照顾自己了，于是他就起床了，不再喝酒。”他说他只是想通过灌醉自己来帮助她保持镇定。上周这种情况又出现了，他酒喝得很厉害，她想打他，但是她的肩膀很痛，只是责备了他。

从此看出，他们的婚姻有个秘密的契约。部分是基于这样的假设：他喝酒，她扮演救援者。这种游戏，在酗酒者匿名协会中被强化了。当她拒绝继续扮演救援者而变成一个受害者时，游戏就结束了，他就停止喝酒。（很明显，在过去的一周里，由于她的不安全感，酗酒游戏又重新开始了。）

这个游戏轮廓呈现在她的面前了。她一开始说：“这不可能成为婚姻里秘密契约的一部分，因为在我们当初相遇时，我们都不喝酒。”但在会谈的稍后时间里，她突然说：“正如你说的，我记得当我们结婚时，我确实知道他不洗头发，但我不知道他喝酒。”治疗师说，他蓬乱的头发也是秘密婚姻契约的

一部分。她看起来多疑，想了一会儿后又说："天哪，是的，我发誓，我确实知道他喝酒。当我们在高中时，我们经常整天在一起喝酒。"

现在清楚了，在他们婚姻的前些年，他们玩了一个可转换的酗酒游戏。如果她喝酒，她丈夫就不喝，如果她丈夫喝，她就保持镇定。他们的关系一开始就建立在这种游戏上，后来她中断了这个游戏，并且一定尽了相当努力去忘记这件事。

这次治疗帮助朱迪女士澄清了婚姻的结构，她强调为保持婚姻游戏继续下去需要的大量时间和努力，以及在无意识控制下同样需要将大量精力投入到抑制中去。

第十二次治疗　走向适应：发展艺术潜能

由于治疗师放暑假，中间间隔了一个月时间。朱迪女士回来时，正患肩痛。她已经去了州立医院，但被妈妈驱逐出去了。这使她感到绝望。她产生了一些嗅觉幻想。她认为她闻到了办公室有煤气味。在最近的瑜伽练习中，她发展了异常清晰的意象。她能看见花园、闪闪发光的透明色彩和细节鲜明的无翅膀的天使。她回想起来当她还是个孩子时也有过同样的意象。她也有圣诞老人和她儿子的想象。实际上，当她走过公园时，她喜欢秘密而大声地和树木花草说话。治疗师和她讨论了这些活动表达的渴望。她有艺术和诗歌方面的需求。因此，治疗师鼓励她写作，尝试用指甲绘画。她已经看了自己的出生证明，她的有关存在疑问很少再扰乱她。

对于她先前提到的这些现象和听觉表现不必惊慌，它们指向儿童时期补偿的倾向，这同她与父母混乱的关系有关。传统治疗取向将提供给她支持性治疗，帮助她压抑这个精神病理并在此基础上生活。结构分析提出了另一种可能性，这需要一些勇气：允许这个混乱的儿童状态来表达她自己，并从这个有建设性的经验中受益。

第十三次治疗　与丈夫再次"骚动"

她去看了内科医师，医生给了她萝芙木碱（Rauwolfin，一种降压药），因为她的血压偏高。她告诉丈夫，她将用手指绘画，她丈夫生气了。他说"用彩色蜡笔画"。当她拒绝时，他开始喝酒。她认识到作为一种"骚动"游戏，这里

发生了什么，对导致这种结果，感到有些绝望。然而她说，如果她不和丈夫玩“骚动”游戏，他会感到绝望，因此这对她来说是个困难的选择。她也提到美丽花园的门很像她很小的时候妈妈经常送她去的白天托儿所的门。现在问题出现了：怎样区别心理治疗的效果以及降压药的效果。

第十四次治疗　家庭丑闻：与治疗师的游戏

她对于治疗正在丧失兴趣，并感到疲倦。她同意这可能是医学效果。她披露了一些以前对任何人都没提起过的家庭丑闻，她现在说她的酗酒并不是起始于她妈妈得了精神病，而是开始于这些丑闻。

在这次治疗中，她决定搬家。在治疗期间，她习惯一种坐姿，将大腿难看地暴露在外，现在她又抱怨酗酒者匿名协会中的同性恋妇女。她抱怨男人们也忽视她。她不理解为什么，因为她没做任何事情导致这种情况。治疗师告诉她暴露的姿势，她表现出相当惊讶。治疗师指出她一定是很多年以来都以同样挑衅的姿态坐着，并且她认为他们的攻击性可能是由于她自己十分粗鲁的挑逗姿势造成的结果。在随后的团体治疗里，她大多时间都沉默不语，当别人问到她时，她提到了医生刚才说的这件事以及它怎么使她感到沮丧。

这是一次至关重要的会谈。通过与丈夫及其他男人和女人玩游戏，在牺牲了正常家庭生活的代价上，朱迪女士获得了很多。主要的外部获得是避免了愉快的异性交往。如果她能够放弃这些获得，她可能会开始一种正常的婚姻关系，这种满足应该多于她退行的报偿。从她的症状看，她的儿童状态中的精神分裂成分很明显。歇斯底里的成分很明显地表现在她社交方面的游戏上。因此诊断为精神分裂和歇斯底里症。

在她的案例中，治疗师避免使用“游戏”这个名称，因为她仍然太脆弱了，不能忍受这样的率直，只是简单地向她描述而不给它命名。此时的治疗性问题是她是否已经准备充分，她的儿童状态和治疗师之间是否已经达到充分的、很好的理解，以使治疗师对她的面质更有效。在某种程度上，她和她的孩子们的生活以治疗师在这些问题上的判断为转移。如果她决定变得生气或取消治疗，对她来说可能在后来很长一段时间里失去精神病治疗，也许是永久性的失去。如果她接受了面质，治疗效果可能具有决定性意义。因为这个特定游戏是她婚姻幸福的主要障碍。当然，治疗师在没有相当的成功把

握的时候,还没有冒险将这个问题指出。

第十五次治疗　面质成功

治疗师在两周休假后回来了。面质是成功的。朱迪女士叙述说她的父亲在她青春期时侵犯过她,而她的继母假装睡着了。她的父亲也骚扰过其他孩子,但她的继母通常为他辩护。她将这种"侵犯"与她自己的诱人联系在一起。她详尽讨论的这个情境引起了她的一种感觉,即性是肮脏的、粗俗的。为此她与她丈夫在两性之间总是很小心,试图避免与丈夫发生性关系。她理解她与丈夫玩的游戏是试图避免性,因为她感到她不能够充分放开去享受性,而认为这只是她的一个负担。

朱迪女士很明显地被治疗师的指导震惊了,但却很满意,因为治疗师揭露了她的婚姻结构,指导她该怎样去做。

第十六次治疗(终结性会谈)　重新做决定,尝试新生活

朱迪女士宣布这是她最后一次会谈。她不再害怕当她表现得精力充沛时,她丈夫会认为她很肮脏或粗俗。她从不问他是否这么想,只是假定他是这样想的。这一周里,她用不同的方式接近他,他既感到惊讶又满意地作出反应。最近几天,他回到家里时吹起了口哨,这是多年以来的第一次。

她对于其他一些事情也有了新的认识。她总是感到对不起自己,试图引起同情和赞美,因为她是一个改正好的酗酒者。她现在认识到这也只不过是一个游戏。她感到在这一点上已经做好准备,尝试做些改变。她也感觉到了一个不同的父亲。关于她的裙子太短的讨论令她震惊,但却对她有帮助。"我过去从不承认我需要性。我总是想我需要关心。现在我能够承认我需要性。"这一周她去探望了住在另一个城市医院的生病的父亲。她能够相当客观地看待自己这次对父亲的探望。

现在她感到已经摆脱了父亲,不再需要他了。这就是为什么她能够继续和她丈夫维持两性关系。她感到实现这个转变是通过治疗师的中间调解,治疗师开始一段时间取代了父亲的位置;但是现在她不再需要他了。她能够自由地和丈夫谈论引起她症状的性压抑,谈论对他的性感觉。他说他同意她并

报答她的感受。在她发现了所有这些以后，紧随着上次探望父亲的那个晚上，她做了个梦，梦中有一个漂亮的、娇柔的、娴静的妇女，这个使她内心感到真的很好。孩子们也不一样了，他们更快乐、放松、有帮助。

她的血压现在也降下来了，阴道也不痒了。治疗师认为这种改善可能是药物所致。她回答说："不，我不这么认为，我知道这之间的差异。我以前也吃过药，当药物起作用时，药物使我感到疲惫和紧张。而现在是一种全新的感觉。"

她报告说，她现在用绘画取代了手指画，做她想做的事。她感觉这没有什么错，这像在学习生活。"我不再觉得对不起他们了。我认为如果人们适当地着手去做，他们也能做到这样。我再也不会觉得低人一等了，尽管这种低人一等的感觉还没有完全消失。我不想再来参加团体了，我宁愿将时间花在和丈夫在一起。当他吹着口哨回到家里，看起来我们又开始交往了，这美妙极了。我想再试三个月，如果我感觉不好，我会给你打电话。我也不感到那么'神经质'了：我指的是身心症状、负疚感、害怕性等此类事情。这真是一个奇迹，怎么说也不为过。我不能够解释快乐的感觉，但是我感到我们(你和我)一起做到了。我和丈夫之间更加亲密和谐，他甚至照管起孩子来了，就像他变成了家庭的男人。我甚至对酗酒者匿名协会感到有一点惭愧，因为我将它用在了我的游戏之中了。"

治疗师直接询问她结构分析是否有用，游戏分析是否有帮助，她对两者都回答"是的"，她补充说，"噢，脚本分析也有帮助。例如，我说我的丈夫没有幽默感，你说'等一下，你不了解他，他不了解你，因为你们一直在玩游戏，只是将脚本付诸行动，你们不知道你们两个人到底是什么样的'。你是对的，因为现在我已经发现他真有幽默感，没有幽默感只是游戏的一部分。我对我的家感兴趣，并感激我的家庭。我又能写诗了，又能向丈夫表达我的爱了。以前我习惯隐藏我的爱。"讲到此，治疗时间也要结束了。治疗师问："来杯咖啡好吗？"她回答到："不，谢谢，我刚喝过一些。我已经告诉你我现在的感受，就这样，到此为止了。来到这里真是非常快乐，我喜欢来这里。"

追踪报道：改善在继续进行

在三个月的治疗期后，又过了一段日子，朱迪女士来信说："我感到很

好。我不必吃什么药片了，现在降压药也停了一个月。上个星期，我们庆祝了我的35岁生日。我的丈夫和我出去度假，没带孩子。水、树木都美丽极了。哎，如果我能画下来就好了。我看到了一个巨大的海豚，这是我第一次见到它，看起来很美，运动起来很优雅。我丈夫和我相处得那么融洽。白天和夜晚感觉都很好。我们变得更亲近，更注意对方，我能够活出一个真我。那是大多数时间看起来难住我的东西。他仍然吹着口哨上楼，这比其他任何事情对我都好。我很高兴你建议我画画。你想不到仅仅是这件事对我意味着什么。我现在越来越好，孩子们认为我的画非常好，并建议我展示它们。下个月我将参加游泳课程，不骗你，这是我过去永远都不可能做的事。随着时间逼近，我有一点害怕，但我已打定主意一定要去学。如果我学会将头放在水下面，仅此就会使我感到巨大的兴奋。我的花园看起来那么好。那是你帮助我的另一件事。天哪！现在我一周至少去那里两次，每次都待上几个小时，没有人提出反对。你知道，我认为他们更喜欢我这种方式。"

"我并不想漫谈下去，但是看起来我有太多的话要对你说。我将写信告诉你游泳进展情况。"

这封信使治疗师对以下两件事更加放心：

1. 朱迪女士的改善，即使在降压片停止情况下照样有效。

2. 朱迪女士的丈夫与孩子们，即使在心理治疗结束后继续有改善。补充一点，丈夫现在开始洗头了。

本案例中患者的改善在随后的一年时间里都得到了保持。

[点评] 在对这个案例点评之前，有必要对案例中提到的一些术语稍做解释。这是由本案例采用的治疗方法——相互作用分析(TA)决定的。

相互作用分析(TA)是由伯恩提出并倡导的一种心理治疗方法，后经过许多人的发展又出现了不同的模式，伯恩学派被称为经典的相互作用分析。现代的相互作用分析治疗者修改了伯恩创立的许多基本概念，如以玛丽和罗伯特·高尔丁(Marry & Robert Goulding)为代表的重新决定学派(redecisional school)。

相互作用分析是一种互动式治疗方法。它的基本假定：我们是基于过去的前提作出现实的决定——这些前提曾经在某一时刻适合我们的生存需要，但现在可能已经不再有效了。为此，相互作用分析强调必须增强一个人的觉察能力及改变决定的能力，从认知、情绪、行为方面作出新的抉择

(重新决定),改变他们的生活进程。为了实现这一目标,相互作用分析要求团体参与者学习如何从功能上识别三种自我状态(父母状态、成人状态、儿童状态),了解现时行为如何受到他们在儿童时接受和融合的规定与原则的影响,鉴别决定他们行动的"生活脚本",最后他们开始认识到现在可以重新决定,并开始新的生活导向,改变那些已经不发生作用却妨碍他们正常功能发挥的部分。因此,注重文化和家庭禁忌,强调早期抉择是相互作用分析的两大主要特色。

伯恩学派强调现时的相互作用分析,把团体看成一个微缩的世界。伯恩为治疗团体建立了四种技术:结构分析、相互作用分析、游戏分析和生活脚本分析。

1. 结构分析　结构分析是一种工具,旨在帮助人们意识到其父母、成人、儿童的自我状态内容及功能,学习如何鉴别和分析他们的自我状态,从而改变僵滞的行为模式。父母状态主要是父母式的态度和行为,从外表上看是在对他人表达批评和照顾的行为,表现为权威性、优越感和控制性,从内在上看它是旧有的父母始终存在并影响内在儿童的方式。成人状态是我们人格中客观的部分,它是作为一种资料处理者来发挥功能的:它计算种种可能性,在可能的资料基础上作出决策,处理事实和外在现实。儿童状态表现为冲动、任性、缺乏理性、感性用事、自发行为。伯恩认为,人们始终不停地从一个自我状态到另一个自我状态之间转换,在任何一个时刻,他们的行为都与当下的一种自我状态相关联。

2. 相互作用分析　相互作用分析基本上是人们对别人所做和所说内容的描述。伯恩描述了三种类型的相互作用:互补式、交错式、隐含式的。

3. 游戏分析　游戏分析是帮助人们意识到他们发明并参与的种种游戏,学会如何终止和避免游戏,以使他们能够建立起非操纵性的关系。此处的游戏是指一系列不断进行的吸引人的事件,直到有人感到厌倦为止。这些游戏是人们用来防止亲密性和操纵别人,以便得到他们想要得到的东西的防御策略和"把戏",经由这些游戏,人们接受到种种抚慰,以维持和防御他们早期的抉择。

4. 生活脚本分析　生活脚本分析是用于鉴别一个人的生活风格,意识到他们是怎样获得自己的生活脚本,并更清晰地了解他们的生活角色(基本的心理生活观),帮助他们获得改变早期规划的机会。相互作用分析区分了

四种基本的生活观：我很好——你很好；我很好——你不好；我不好——你很好；我不好——你不好。它们都是以儿童期经验的结果产生的决定为基础的，决定着人们对自己有着怎样的感受、怎样与其他人相关联。与这些基本的心理生活观概念相关联的是生活脚本，或称为生活规划，它实际上就是确立于早年生活的规划，旨在满足我们在这个世界中以自己的生活观为基础的种种需要。

在本案例中，治疗师运用以上技术对患者进行治疗，取得了显著的成效。在治疗过程中，患者逐渐对自己的自我状态有了清晰的认识，对自己与儿子、与丈夫、与酗酒者匿名协会、与治疗团体中新来的成员甚至与治疗师之间进行的游戏有了进一步了解，对于自己与父母的关系、自己的基本生活观也有了全新的看法。为期三个多月共十六次的治疗使患者的精神症状得到了极大的改善。更重要的是，患者可以重新决定自己的生活脚本，对丈夫、儿子、父亲都有了新的认识，家庭关系更加健康，也开发了自己的潜能，找到了新的生活方向。

本案例当事人朱迪女士被诊断为精神分裂和歇斯底里症。从治疗过程来看，朱迪出现过幻听和幻嗅，经常发生抑郁，也有焦虑、多疑症状，还出现过由于紧张而口吃、高血压、躯体疼痛等症状。其他关于精神分裂和歇斯底里症的典型表现在案例中没有涉及。歇斯底里症又译为癔症，它的症状和体征缺乏病理解剖和病理生理学基础，它是一类神经症，它的发生和心理社会因素有密切关系。歇斯底里症的主要特征是，紧接心理社会刺激起病或发作，症状可因暗示发生、加重、减轻或消失；症状出现或持续与摆脱困境（原发性好处）和得到补偿（继发性好处）有关。所以对歇斯底里症的治疗可以通过疏泄、解释、暗示以及结合药物治疗。疏泄的主要方法是引导患者详细讲述与歇斯底里症症状发作相关的激发性生活内容，这有助于把握发病的精神诱因，为解释、暗示等进一步心理治疗做准备，又能使患者的痛苦情绪在尽情宣泄后得以减轻。解释要达到的目的在于使患者明了并相信，歇斯底里症症状并非由躯体疾病引起，而是心理因素所致。暗示在于减轻和消除症状。多数患者一般并不需要药物治疗。

朱迪女士的歇斯底里症以及对性的厌恶，难以处理与儿子和父母的关系都主要是由她童年和青少年期的不愉快经历造成的。她出生在一个不幸的家庭里，缺少父爱与母爱。在与丈夫相识并结婚的日子里，她们玩了一个个“游戏”。这些“游戏”使得朱迪女士自己都不知道到底是个什么样的人，有

什么需求。

朱迪女士对于相互作用分析有着特定的天资，这是治疗效果显著的原因之一。患者在朱经指导的情况下已自发地能够发现儿童状态与父母状态，这对于其他大多数患者来说是难以达到的。治疗师在治疗过程中展现的智慧给我们留下了深刻的印象。

第一，他在治疗初期搜集患者生活史与精神病治疗史的时候，经过了精心组织，使当事人始终觉得自己是主动的，可以按照自己的方式去表达，这使得患者一开始就对治疗师产生了正向的感情，融洽了治疗关系。

第二，治疗师根据患者情况，先经过个体治疗，再建议患者参加团体治疗，反映了治疗师以当事人为中心的思想。

第三，治疗师还通过梦的分析来深入了解患者，将精神分析与相互作用分析有机结合，使治疗效果更加显著。这也体现了治疗师的精神分析背景。歇斯底里症的治疗可以有多种方法。精神分析治疗采用释梦、自由联想等技术，找出问题根源，主要是找出性冲突及童年期问题。家庭治疗从整个家庭结构入手，请整个家庭参与治疗，了解并改善家庭动力关系，从而达到治疗作用。伯恩将相互作用分析、存在疗法、精神分析结合起来，体现了一种整合的治疗取向，这对我们的心理咨询与治疗实践有很大的借鉴意义：选出最适合的方法为当事人服务，以求最有效地达到治疗目的。

第四，单就本案例的相互作用分析，治疗师采用了结构分析、游戏分析、脚本分析，通过层层剥离、步步为营的方式，带领我们深入患者内心，探寻患者精神障碍产生的原因。其中，患者与丈夫的酗酒游戏，一个扮演受害者，一个扮演救援者，这给我们留下了深刻的印象。还有患者与治疗团体中新来的男性成员之间玩的游戏，患者首先将新来的成员变成自己的同谋，使他成为患者的父母式人物，然后再去抱怨他。患者也与治疗师玩了一个游戏，在治疗过程中出现了阻抗。治疗师抓住了患者的达些关键地方，通过卓有成效的面质，建议患者采纳社会控制的观点，改善患者的社会控制方式，使患者向健康的生活迈进。

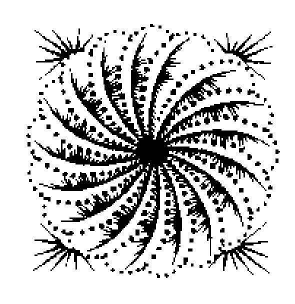
第五，对于患者在治疗过程中出现的阻抗，以及患者对治疗关系的挑战，治疗师都通过坦诚、直率、耐心、迂回等方式有效地解决了。相互作用分析是指导性的团体治疗模式，治疗师注意了面质的时机，减少了患者中途退出的可能性，这对于患者来说是个极大的喜讯。

正如伯恩自己所说："就是从最保守的角度来说，本案例的治疗效果，也使朱迪女士跃入了健康的家庭生活。"从临床要求来说，对相互作用分析的合理评价标准只有一个：在投入同等时间和精力这一前提下，相互作用分析产生的结果，是否和其他心理治疗方法产生的效果一样好，甚至更好。可以说，本案例是一个相当成功的经典案例。

（李金钊）

阿瑟·伯顿（Arthur Burton，1914— ）加利福尼亚州圣何塞市阿各纽州立医院著名的临床心理学家、心理治疗学家。主要从事精神疾病的研究和治疗工作，对精神分裂症的治疗颇有见解，曾出版或主编的著作有《精神疾病的心理治疗》、《精神分裂症：一种生活方式》、《遭遇》、《当代心理治疗实践》、《当代人本主义心理疗法》、《人格的临床研究》、《人格应用理论》、《是什么改变了行为?》、《十二个心理治疗学家》、《临床和变态心理病历集》等多部著作。

阿瑟·伯顿



阿瑟·伯顿生于20世纪初，当时正是精神分析理论统治心理学界的时期。他接受了精神分析疗法的思想，并把它应用到自己的治疗实践中。后来随着人本主义心理学的兴起，罗杰斯、罗洛·梅等在治疗中关注于对来访者的理解和同情，强调来访者自己的领悟和努力等做法对阿瑟·伯顿的精神疾病的治疗实践产生了深刻影响，特别是存在主义哲学家，如海德基尔、基尔哥德、宾斯万格等的思想使他更加坚信：单纯依靠传统精神分析的治疗过程在治疗精神疾病时往往达不到良好的效果，精神病患者需要的是更多的理解、同情和支持，治疗过程中治疗师和来访者之间的良好治疗关系是先决条件，治疗师要让来访者能够自己去对存在问题做出选择，这样他们才能回到现实中来，重新获得生存的意义感。

本案例是阿瑟·伯顿经过多年的实践和理论探索，采用存在主义疗法治疗精神分裂症的一个典型例子，充分体现了阿瑟·伯顿的治疗思想。译此案例，略有删改。文中标题为译者所加。

（安献丽）

寻找失去的自我

——一例精神分裂症患者的存在主义疗法案例报告

多利亚的生活环境

1. 家庭背景

多利亚·迈克诺司，31岁，白人妇女，已婚，有四个孩子，信仰基督教。她的四个孩子全是女孩，琼、简、玛丽和海伦，分别是9岁、8岁、2岁和1岁。

多利亚生于1928年的美国中西部，在她几个月大的时候，全家搬到当地一个大一些的城市，与祖父祖母住到了一起，这是他们第一次搬家。到6岁的时候，她又被送到了加利福尼亚北部的一个大城市，和姑姑生活在一起，一直到12岁。当时正处于美国经济大萧条时期，爸爸无力让全家过上舒适愉快的生活，为了生活的需要，全家就搬来搬去，生活难以安定。她爸爸卖过书、广告牌、报纸和别的小东西、开过一个油炸圈饼店，参加过各种各样的投机活动。在他从事的这些经商活动中，他表现平平，几乎没有取得过什么成功，但是他对自己在这一领域的能力显得过于自信。多利亚后来在加利福尼亚的其他几个小镇上也住过，最后在一所州立大学碰见了她的丈夫，多利亚在这所大学读了两年书。他们后来搬到了一所大学城，在这里她丈夫完成了他的英文文学学士学位的学习，成了一名老师。他获得过好几个中学教师岗位，但很少能保持一年以上。最近，有很长一段时间他在这个职业上已不能再找到一份工作了，在接下来的八年中她又搬了至少六次家。1956年是最后一次，患者就是在这个时候就诊的。

患者称她与姑姑住在一起的几年是幸福的，但这在过去的时光中只是很少的一段时间，说到这里她的面容扭曲了。她说她是一个有天赋的孩子，经过我对她学习经历的调查发现她的IQ高于127，成绩一般都是A负。她的成绩从小学到中学、大学呈下滑趋势。她说因为爸爸妈妈很看重才智，所以“有天赋”是很重要的。她相信她在智力方面得到了一些补偿，因为她弟

弟得到了更多父母的爱，特别是妈妈的爱。她对艺术很感兴趣，但她妈妈希望她成为“快乐的家庭妇女”。爸爸妈妈在运动方面很支持她，但她不喜欢体育活动，并且不喜欢在这方面她接触到的人。她非常爱她姑姑，但是她姑姑已经死于癌症。在去世前，她姑姑经常喝很多的酒，后来每次与爸爸和丈夫在一起时多利亚也常这样做。

报告证明多利亚的分娩正常、自然，母乳喂养到九个月大，食欲好，断奶容易。然而，在家庭治疗中发现她的生活环境并不是一直都很令人满意。她出生时，她的前面已经死去过一个孩子，是一个男孩，这个男孩是父母非常想要的孩子。多利亚出生后的四年中父母都没有再生育，爸爸对她宠爱有加，但父母说她非常爱哭闹、易怒，吃起饭来总是狼吞虎咽，对弟弟的出生表现得很反感。她的两个弟弟分别在法律和物理方面事业有成。

在大学时，多利亚在课余时间当过剧院的出纳员、电话接线员，并在罐头工厂工作过，但工作一次后她就再没有被雇佣过。

2. 爱酗酒的丈夫

1947 年她遇到了她的丈夫迈克诺司，后来他们私奔了一年。她爱她丈夫，但是丈夫对她的感情并不那么确定。多利亚的父母不喜欢多利亚的丈夫，并且反对他们的结合。迈克诺司先生爱酗酒，尤其是在向多利亚求婚的那段时期，多利亚已经意识到这个问题。当喝醉的时候，他就对多利亚拳打脚踢，进行性虐待。多利亚常试图逃跑，但她的理想化想法不允许她承认他的这一缺点。结婚以后，他的行为越来越严重，最后在一所大学的诊所治疗。通过这次治疗，他已经能够控制自己的饮酒次数。

迈克诺司先生是一个又矮又黑的男人，让人感觉不舒服，像一个不得志的好莱坞临时演员。他浑身带着疲劳感，整个人像得了一场慢性病。他好像很满意自己的服装，但他的衣服是翻制的，并且没有修饰完整，因此整体效果上大大打了折扣。对别人他总是很防备，还常常会沉浸在幻想中，两眼呆呆地望着前方，好像很紧张的样子。在他自己眼中，他是一个不成功的人，他没能保住自己的教师岗位，也没能再找到一个。在业余时间，他就开出租车，卖书（这与他岳父很相似）。他与父母不和，认为他妈妈异常专制。他与岳父、岳母、妻子、孩子及其他有权威的人和朋友都不能相容。他期望妻子对他忠贞和认同，这个世界给予他的东西太少了，只有这样才能弥补这个缺失。他根本没有兴趣——也许是不能——为他的家庭承担经济责任（他的孩子由岳父、岳母照顾），他对妻子的感情很矛盾，既不喜欢她又被她深深地吸引

着。他说自己神经过敏，很难在一个地方长时间待下去。当被问及对他妻子可能的治疗目标时，他回答得模糊不清，他希望她像刚结婚的前两年那样——找回她自己。当问他到底希望妻子成为什么样的人时，他就说就是那种“成熟女人”，因为他妻子已经有两年不能和他好好交流了，他们现在变得很陌生。我问了他和其他女人的关系，他说他曾经交往过几个，但她们索求的东西太多。“与感情有很大关系吗?”我问。“是的”，他耸肩答道。

他的治疗师认为，对他治疗的焦点在于澄清他长期的依恋需要、他与权威人士的冲突、过度饮酒后的怪僻行为以及在压力和愤怒下的婚外关系，这些都与他和妻子、父母、同事间关系的破裂和困难有关。在这种状况下，用他所学的技能去挣足够的钱养家糊口受到了严重影响。

3. 病态的父亲

布卢姆先生，55 岁，多利亚的爸爸，长得高大魁梧。无论他到哪里，他总想表现自己，话很多，爱吹牛。他也爱酗酒，在他进行第一次家庭治疗面谈时他就喝了酒。1954 年他因病也是在这一所精神病医院就诊的，当时他被诊断为精神分裂症。入院记录如下：

此人是一个 50 岁的白人男性，入院后就诊时说他的症状是在三个星期前突然发生的。他有幻觉、失眠、多动、独自发笑、胡言乱语等症状，并伴随有焦虑感。患者说他的妻子一年前做过一次胃切除手术，他对此很担心。他收入低，是他的妻子要求他来医院就诊的。他常喃喃自语，让人摸不着头脑。他抱怨“没有一个工作适合他”，他将自己的失败归咎于当时的经济状况，并说家里的事情也像经济状况一样。患者无既往病史。

布卢姆先生是父母五个孩子中最小的一个，他的父亲是一名出色的律师，死时 79 岁，他管教孩子没有一定的规矩，一会儿这样一会儿那样，让孩子无所适从。他对布卢姆先生倾注了很大的希望，但却不能给他足够的支持，使布卢姆先生感到无助。布卢姆先生的妈妈对孩子宽厚，布卢姆先生是她最喜欢的一个孩子。

布卢姆先生有很深的性心理、宗教和人际关系问题。正如他所说：“我有许多的性问题，如果我懂得性是什么，我就能支配时间了。”又说，“我是别人的情人，我尤其喜欢有点坏的人，特别是当他们不拿我开玩笑的时候我更喜欢他们。”

通过在医院里的观察，我认为布卢姆先生有以下人格方面的特征：

布卢姆先生是一个抱负心很强的人，在商业中梦想成功，他是一个完美

主义者，期望每一件事都按照计划实现。他喜欢组织和接管新的生意，他有着高涨的热情，他会肆意扩张自己的生意，而不管这个生意具有的可扩展潜力，并且他不善于管理财务。1942 年失去的一笔生意曾使他很烦恼。他为自己的失败指责自己，感到他使自己的家庭走向了衰败。在生意败落后，他离家了九个月，去了另一个州，也不和家人联系。妻子表示对他很理解，并说如果他愿意他可以干他想干的任何事，家里人不会对他的行为说三道四，他们都希望他能回家，他们欢迎他回来。他与他的两个大一些的孩子相处得很好，但与最小的男孩关系不和，布卢姆夫人称这个孩子的个性与他父亲的很相似。他妻子大学毕业，是一个老师。鉴于她受过高等教育，布卢姆先生感到配不上她，但她却感到他虽然没有受过正规的高等教育，但知识面很广。

4. 无助的母亲

布卢姆夫人是多利亚的妈妈，在引起多利亚生病的原因中，她好像没有她丈夫重要。很多年来，她一直在痛苦地坚持着去好好地生活，不然她肯定会崩溃的。毫无疑问她需要受到了一些虐待，为此她就去忍受照顾多利亚的孩子的痛苦，从而减轻自己心灵上的伤痛。体态上她是一个娇小邋遢的女人，一看到她我就想到了女巫。随着多利亚疾病的发展，她与妈妈呈现出惊人的相似。因此，治疗是否有效可以通过观察多利亚与她妈妈的相似程度来评价。我们知道女儿和母亲之间往往存在明显的对抗，在进行治疗的中间，多利亚亲吻过爸爸的嘴唇，但她哪怕用一种最随意的方式在妈妈的脸颊上亲一下的行为也几乎没有。布卢姆夫人必须经常补偿家庭经济的不足，但她对此几乎没有抱怨过什么，她感到自己陷入了一个她无力改变的状况，像多利亚一样感到无助；但她已经对她的生活方式妥协了，这又不像多利亚，在对生活无助感的抵抗中，她作出了巨大的个人牺牲。

最初治疗：找不回失去的自我

多利亚的疾病发生在家庭状况有所好转的时候，当时他们住在加利福尼亚南部的一个小镇上，她丈夫在这里教书，这个时候他已经能够定期给家里带钱并停止了酗酒；他们家也做了很好的装饰，多利亚和丈夫也慢慢地和好起来。就在这时，即 1956 年 3 月，多利亚产生了入睡困难的症状，并被她即将要死去的思想牢牢困住。她开始变得敏感，易激惹，最后干脆拒绝离开

家。就诊的几天前，有一次她用车推着孩子上街，突然产生了一种很严重的恐慌反应，感到她再也回不到家了，自己好像就是一棵无根的蔬菜，立即就会枯萎死去。多利亚有严重的抑郁，她说："现在我什么都有，就是失去了我自己。"

她的症状继续向前发展，一直没有减轻的迹象，因此她和孩子就与她父母住在一起，而她丈夫继续在他的单位教书。一个精神病学家建议她用电休克疗法进行治疗，因此她就在没有住院的情况下接受了八次电休克治疗，症状有所缓解。9月份她决定与丈夫搬到加利福尼亚北部的一所大学城，在那里她丈夫可以准备他的英文文学硕士学位的考试。刚安顿下不久，她的症状又完全复发了。她父母发现她的房子乱七八糟，没有人照管，多利亚又严重地失控。经过咨询后，多利亚就在一所医学院的附属医院里住了院，这是在11月份。

在入院报告中反映她当时的精神状态能够合作，但是很抑郁。她焦虑、爱哭，经常重复问同一个问题："你认为现在我的一切情况会好起来吗？"她需要不断得到保证以证实她的情况并不是不可挽回的。她常忍不住哭起来，并重复说自己不是一个整体，自己内在的一切都在枯萎。她认为这是她自己的错，现在做什么都晚了。

在行为上，她的表现也是如此，下面是来自医学院的总结：

自从她入院以来，她的行为几乎没有什么改变。患者的谈话内容雷同，在诊治中总是偏离治疗师与她所谈的主题，反复说她感到自己的内心已萎缩，自己不是一个整体，只有半个脑袋等等。她的情感状态是刻板的，并有严重的抑郁。在对她进行治疗时，她的情感显得更合作一些，抑郁也不那么明显了。唯一不正常的精神倾向是开始提到过的错觉，现在仍存在。她能很好地定向，别人对她讲的话也能理解，没有证据表明她存在幻觉现象，但是她的判断力和洞察力一直很贫乏。

在医学院的五个月中，对她进行了单独治疗，并配合使用了异戊巴比妥安米妥和梅太德林，后来在进行心理治疗之外又用了氯丙嗪。除了连续不断地复述她只有半个脑袋的躯体幻觉外，她几乎不能好好地配合心理面谈咨询。她在病房中的行为几乎完全失控，必须不断提醒她不要在床上吸烟，并且必须有人为她整理外貌和衣服。在药物的作用下，她在思维和行为的自我控制方面只有微小的改进。

在对她丈夫进行同步治疗时，她丈夫的状况不断改善，而她却好像在退

步，两个人截然相反。

对这个病例，医学院的治疗师有很多地方都不能理解，她一直在用面谈的时间去诉说她的无助感。这主要是因为她感到自己只有“半个脑袋”，所以对她能够好转感到无助。最近，尽管医生告诉她正在帮助她解脱困境，她依然有幻觉，但是她不再像以前那样反反复复地抱怨，因为她说她觉得这样好像会使别人发火。她总是让人觉得她是一个可怜、无助、失控的女人。她穿着邋遢，被抓破的脸上长着长年的疖和褥疮。偶尔也会有一段时期，多利亚好像有动力去照顾自己，用现实的方式处理自己的问题，但这样的时候只能持续几天，然后她又衰退到原来的状态。在她住院期间出现了一个很强烈的不良因素，这个因素使心理治疗对她很难起作用：最近发现多利亚已经有18—20个星期的身孕。这件事使她很沮丧，但她丈夫却很高兴。除了有很小的改善外，多利亚仍然服装邋遢，无活力，带有明显的精神分裂症症状，总感到自己失去了什么东西，有时候则觉得自己被分离了，只剩下“半个脑袋”。在她住院的两年中，她的精神分裂症的基本临床表现从来没有过明显的缓解。医务人员几乎都认为这个妇女病得很严重，有可能要病很长时间。目前，在这个医院中她对外界还没有表现出积极的态度反应。

另觅良医：找回自我

1. 一个惹人讨厌的患者

多利亚转到了我所在的州医院，我对她的临床治疗有所变化。为了让多利亚能更好地适应医院的新环境，我和另外一个患者(他是这个团体治疗中的一个患者)送给多利亚一个我们早已经准备好的装饰小图案，用它作为礼物，表示我们对多利亚到来的欢迎。下面是医院中另外一个治疗师说的话：

我知道多利亚已经有一年了，在她以前几个月的治疗中我就是她的看护医生。我第一次注意到这个患者是在她办理入院手续的时候。当时她的脸上许多地方都抓伤了，衣服随意地穿着，一点没有吸引力，甚至有点让人厌恶，我奇怪那些关心她的人对她有什么感觉。她走路的姿态僵硬，很少有变化，让人不舒服；她的行为看上去优柔寡断、心事重重，对别人也很冷漠；她一会儿哭一会儿笑，双眼漠然地呆视着前方。她没有与人交流的需要，也不能表达自己的情感。即使到后来，作为她的看护医生，我对她的态度还是有点排斥。她不断地打破纪律，制造麻烦，让人感到很头痛。我感觉我永远也不

可能和她交流，我不能真正治疗好她。对其他患者我一般都非常愿意帮助他们，对她却是个例外。在这方面她与其他患者相比不一样。

下面是医院中的一个患者对她的描述：

在急诊病房的吸烟走廊里，她坐在摇椅上，用目空一切的眼神注视在空中……是，这是个女人，但又不像个女人。与其说她活着还不如说她已经死去。她既不照顾自己也不照顾她抱的孩子。此时此地，她的眼睛是暗淡的，偶尔也会闪出来自另一个世界的光亮——一个她自己的世界。她眼前幽灵的阴影跳着恐怖的舞蹈，使她周围的世界模糊起来。她不断地戳自己的脸和头，把它弄得血肉模糊。她把自己的衣服也烧得满是洞，弄得她身上和地板上到处是烟灰和咖啡，别人看到她这样都远远地离开了。几分钟后她从椅子上站起来，突然跑到人群中，并向我身上靠来，从我手中拿去香烟为自己点上。然后噗地躺在沙发上，开始对着一个躺在那里读报纸的女孩子的脖子吐烟圈。几分钟过去了，大家都感到有点恼怒。"什么？"她重复说着。我们中的一个人，抑制住大家的愤怒，向她解释发生了什么事。"为什么？"她咕哝着，明显对他的话不感兴趣。大家心中的敌对情绪在增长，他们情绪紧张，一言不发。他们再也不能忍受了，纷纷离开了这个地方，希望不要再见到她。她很高兴，高兴他们不喜欢她，高兴她也不喜欢他们，高兴他们现在孤独了，像她一样。她在考验他们，他们失败了，像她曾经失败过一样。世界就等于恨，恨就等于世界。

2. 既是良医，又是益友

我已经给出了别人对这个患者的一些看法。这样的患者对我也是一个挑战，但我没有感到别的医生和患者对她所有的排斥感。我只看到她能够成长的潜力——因为我们对存在问题可以做重新的选择。我愿意做出承诺，我会努力去治疗多利亚，这会把我们推到一个扩大的心理治疗关系中。由于这一点，她对我的态度与对医学院中的治疗师的态度明显不同。我从来没有对我的这个承诺动摇过，但我也曾有两个时期对她非常地冷淡。当然，这产生了严重的影响，但影响很短暂。对于像多利亚这样的患者，治疗师必须去面对治疗他们时会产生的令人不快的感觉，因为精神分裂症患者和大量的其他种类的精神疾病患者往往是悲观的。

下面是我对多利亚的治疗过程，从中可以清楚地看出对精神分裂症患者的心理治疗的过程。我的治疗中包括有个体疗法、团体疗法、家庭疗法。在一年的治疗中我每一个星期看望患者 2—5 个小时，大约共 200 个小时。

我认为，对精神分裂症患者存在问题的分析主要应强调“此时此地”的世界，即动态的人际互动领域。这个领域会最终反映自我在多层次多文化范围的所有方面。这不是忽视过去的生活和无意识，因为没有自我的发展和完善，一切都将是无意义的，更应该说过去的生活是为“此时此地”即当前服务的。这样，患者的“世界设计”才能够在一种新选择的基础上重新建构。不管精神分裂症患者父母有什么样的人格特点，只要患者高兴，怎么生活是患者的事。如果能够自由地生活，治疗的潜力就会出现。在技术上，这种观点存在一定的危险，并且用这种观点进行治疗并不那么简单。很明显，患者不能对自己的存在问题作出一个与当前的生活不同的明智选择，如果她能作出选择，她就不需要治疗了。这种选择可以通过“交朋友”疗法和这种疗法中的移情和反移情的互相作用作出来。如果有人认为这种疗法简单，他注定要失败。

从宾斯万格的话，我们可以清楚地看到在这种疗法中治疗师应处理的问题：

当代世界是一个危机四伏的世界，因此在这个世界中挤满了狭隘和封闭，世界把存在问题强加给躯体和灵魂。世界是多样的，它的空间、形式、物质和动力有各自的模式，它们在不断地迅速变化着；世界的时间形式同样具有模式，它也在不断地变化。所有这些构成了我们现在生存的世界的状态，在这样的世界中，人难免会产生所谓“孤独症”的永恒空寂的症状。

因此患者必须变得能够融合于世俗，脱离现实的生活就意味着有无穷的压力。当前，生存的空间具有了客观价值，被人们赋予了新的意义，人们普遍追求开阔和安静，亲密拥挤的生活不再那么让人着迷，而让人感到压抑。如果“荒谬”的基本冲突能够解决，这些问题也能得到解决，这是一个长期困难的工作。对于我们每一个人的生活，空间和时间应该处于同一个意义框架内，即我们应该在当前的时间生活于当前的世界中，否则空间和时间只是物理单位，这样就会导致无意义感和不确定感。但我们应该怎样让患者回到现实中来呢？基于我们对精神分裂症的心理治疗的知识，特定的患者和特定的治疗师之间的关系比任何技术都具有决定性，有时状况的改善确实与技术无关。相对其他疗法，这种疗法好像很特别。我并不是要否定治疗技术，只是说技术有时候成了远离“交朋友”疗法亲密关系这一重要条件的避难所。

在我看来，对精神分裂症的存在主义分析与其他方法在理论和哲学上有很大的不同。对于多利亚，我谈了移情和反移情因素，它们存在于治疗过程中的潜意识产品、抵抗、对感觉的解释以及其他在经典精神分析中常用的

概念中。把这种方法与其他方法区别开来的是对患者的当前世界的强调，对患者和患者的症状以及她希望出现的世界的决定性选择的强调，对当前时间和空间可以评估的、相对的特点的强调。因此，生存的"意义"在精神分裂症的治疗上具有决定性的作用。要去化解空虚和荒谬，治疗师不但要关心患者的生活经历，还要关心整个人类文化历史。在对精神分裂症患者的治疗中，治疗师要和患者一起分析存在的主题，治疗师要突出强调对新的生活方式的选择。在我看来，如果条件允许的话，当代的精神分析技术也不排除在外。然而，达到这些条件往往会需要传统精神分析技术作一些改变，至少在应用它们时那种固定的程序上要有所改变。

移情是"交朋友"疗法中的一个方面，这也是我们了解最多的方面。以前我们常常不加过多考虑地用这个概念去阐述患者和治疗师之间的全部人际关系。这不太正确，因为在心理治疗中患者和治疗师都存在"生活在一起"的意识，这不一定是移情。通过移情，在精神病患者中一些精神病方面的、不可思议的万物有灵方面的许多临床症状往往与古代有关。事实上，区分移情、共同生活的意识、万物有灵的意识常常很困难，因为它们彼此附加重叠在一起，并且彼此间有特殊的关系，任何一个止于古典精神分析的对精神分裂症的心理治疗必将失去进入患者和治疗师之间自我关系的入口，失去更进一步了解患者经历的机会。

很冒昧，我将移情现象分为第一、第二和最后三个阶段，这三个阶段在时间上是依次出现的。下面是这三个具体的阶段：

第一阶段的移情：这一阶段重要的是建立"好朋友"治疗关系，理清要解决的问题。由于过去治疗的失败、疾病长期得不到治疗、幻觉以及其他抵御方式，这一阶段差不多是最困难的一个阶段。当然，精神分裂症患者对心理治疗多种的、歪曲的抵抗现在已经清楚，这也是患者通过多种途径去考验他的治疗师对他所作承诺、治疗师"世界设计"的"双重约束"倾向的阶段。这时，治疗师必须提供一个一致的、充满爱心的、针对患者开放的态度——他应该就像一个准备迎接新生儿的"新妈妈"，然而这个"婴儿"不仅仅是传统意义上的一个婴儿。由于在这一阶段要求过高，速度缓慢，以及治疗师有一种快速治疗的需要，因此反移情常常达到最大化。治疗师自己的现实存在以及对他来说什么是精神分裂症受到了挑战，因此他很容易产生焦虑、敌对和其他不良情绪，这会给治疗带来麻烦。在这最关键的时刻，治疗师重复强调他对世界的看法，一般情况下会很有效。如果对患者无害，治疗师会说出自

己的感觉和冲动。这些感觉和冲动是阻止建立"好朋友关系"的因素。这时的工作往往是非言语的。

正像卡谬所认为的那样，精神分裂症就像一场瘟疫，患者渴求人际交流，但是他永远不会知道他是什么时候被感染上的。当一个人发现他的生活可能会从他身边被攫走时，他却感到了安全和自由，这时他就患上了精神分裂症。尽管多利亚已被这一瘟疫感染上，但她还是参加了我们对外的咨询会议。她总是认为自己不被喜欢、不被爱，纠缠其中，难以自拔，搞得家人以及周围的人也为此疲惫不堪。当然，我们很容易看出，她的长满疖的脸和"半个脑袋"(思维、智力的一半)丢失了的信念使她与别人很容易建立否定性的关系。实际上，她不断地用一种哀诉的声调重复说这些内容使人很难长久不变地去爱她。我作为治疗师愿意整小时整小时地去面对她伤痕累累的脸，去听她诉说她的幻觉。当她哭的时候，我就重申我的承诺。如果她不来找我，我就去见她。她常常会迟到或根本不来咨询，并经常有精神分裂行为：她一会儿有无助的强烈恐怖感觉，一会儿又要我为她分担全部责任。她经常说这样的话："我不知道事情往哪里发展。""我丈夫需要我，但在我找回我自己之前，他不会要我的。""我不知道怎样更有用些。""你已经帮助了我，我的孩子正在成长，你要为他们负责。"

第二阶段的移情：这时患者已经有了一定的自知力，症状不再像以前那样严重，表现得有点像神经症患者。移情已经建立，患者也接受了自己的疾病——至少为了治疗的目的而接受了自己的疾病。他允许以有限的方式去观察他的抵御，他能对治疗的真实性作检验，能对治疗外的现实做思考。他的焦虑时高时低，使心理分析和症状的改善也一会儿容易一会儿困难。现在就有可能以言语解释的方式去作用于象征（象征是患者以隐含的方式表达他的存在主题的方式)，而不是在心理的深层次上做工作。现在治疗师和患者面对的存在主题还与过去的生活有关，即母亲、父亲、投射和"此时此地"的内容，几乎看不到患者有能够自己去面对将来的倾向，患者的表现依然很悲观，移情达到了它的最高水平。

当我主动到一个综合医院去看望多利亚，她把抱着的孩子交给我的时候，治疗的转折点在这时大概出现了。后来，她会偶尔清理一下自己的脸，让它没有像以前那么多的污点，有时候还会佩带一些个人小饰品，她开始按时赴约，更能自我表露。在治疗中，她有"破坏"倾向，她不断地撕碎我为她方便吸烟提供的火柴盒。我没有阻止她撕火柴盒，也没有对此说什么，但我对她

强调说人们对自己的生活要有一个选择。当她在我面前抓自己的脸时，我伸出我的手去制止她——每当她抓自己的脸时我都这样做，开始几次她拒绝我，推开我的手，后来，她抓住我的手，像抓到了一根生命的稻草，紧紧地握住它。在以后的时候，她的抓挠行为渐渐消失了。再后来，我告诉她她没有必要“破坏”东西，并在给她点上香烟后拒绝给她火柴。这种限制性措施是有益于她的健康的，因为她认为自己有无限的威力，她还感到她可能会伤害我，她对此很害怕。

这时，我要她每星期画一个小时的画，并给她留出了一个固定地方去完成这个作业。后来我们还玩陶土，在我的助手的餐厅里也给她留了作业。但是助手抱怨说她抓下的痂掉到了食物里，她被解雇了。然而我还是特别奖励了她的创造性活动，因为有创造性对她来说很重要，她的作品证明了她重新获得了能力。除了利用象征和原型外，我的助手还直接去质疑多利亚脑中一片空白的想法。渐渐地她开始询问为什么她会“失去头脑”，当然不是有关化学的、新陈代谢的和其他的结构性理论的机制。现在她能谈论一个即将失去的“功能”，但症状还常常有反复。一天，她来治疗时脸上没有了污点、又有一天她穿了一身亮丽的衣服和一双高跟鞋，我对此感到很惊奇，她是一个多么有魅力的人呀！但她的行为在医院中产生了严重的影响，因此看护员开始对她非常不高兴，她不得不到一个隔离的病房，在这里给了她这样特殊的保护，有一段时间好像她的行为改善了一些。

最后阶段的移情：这一阶段是“好朋友”关系的分离阶段。患者越来越不需要治疗师的自我，他在转变的路上已能做得很好，荒谬和空虚已经被患者接受为生命的一部分，它们不会再引起患者弥漫性的焦虑。这一阶段可能很长，因为不像神经症患者，精神分裂症患者需要长期的支持。当他回到家人身边时，家庭中可能还会出现一些实际问题，这对心理治疗师来说也是产生困难的一个领域，因为他也必须经历从移情中回到现实生活中来的痛苦。在我们的知识中，这种关系的结束点并不像开始那样清晰——清楚地划清界限。

后来，多利亚在医院里遇到了一个男性患者，并和他建立了一种有些亲密的朋友关系。我没有阻止他们的交往，因为在入院以来的这一段时间中，这是她在治疗之外第一次与别人交往，并且这也对在她眼中建立她作为一个人的观念有好处，也有助于拉大移情距离。但是，她却想利用这个人去引起我对她的注意，例如她常常把与他约会的地方安排在我窗下。

或多或少是因为与这个男性患者的交往，她开始努力去理解她的过去经

历是怎样造成现在的状况的，她还同意去写她的自传。另外一部分改善的动力来自对沃尔特·洛瑞的《基尔格德短暂的一生》的阅读。她在我的桌子上看到了这本书，她想借走，回去后读它。当基尔格德为我们提供了存在主义哲学理论基础的时候，他自己却承受着生活中不能解决的问题，这与多利亚很相似。这更进一步的同基尔格德的认同是很有支持性的。在这时，一个我以前治疗过的患者带着孩子来拜访我，她以前也是我的精神分裂症患者。她见到了多利亚并邀请她去她家做客。我曾对这个妇女进行了几年的心理治疗，她恢复得很好。多利亚想知道一些有关她怎么生病的精确细节，但她不能接受来访者疾病已经痊愈的事实。然而，这对多利亚来说确实是一个不错的例子，在后来的治疗中我经常提到这个例子。

3. 分析存在问题，多利亚获得新生

对多利亚的治疗可以从以下三个方面去进行：

(1) 才智—限制思想；

(2) 平等思想；

(3) 隐私思想。

(1) 才智—限制思想　多利亚最主要的症状是她的只有“半个脑袋”的幻觉。她坚持这样认为，且什么都不能改变她一点，这又导致她的二级症状，她抓破自己的脸去无意识地确认自己的头还存在。为什么会产生这种抵抗呢？她的头还存在这是不争的事实，为什么她还要抓破自己的脸去证实呢？她抓破自己的脸就是为了寻求头还在的保证，为什么这样做却恰恰更让她感到失去了“半个脑袋”？我叫这为才智—限制问题，因为在家庭治疗中，多利亚在说到才智和限制时常产生口误，当她要说“才智”时却说“限制”。

在每一个精神分裂的家庭里，总有一个成员比其他的人更重要。在非此即彼的两难中，如果父亲或母亲在精神分裂症孩子身上不具有直接的遗传原因，那么他或她至少以强加的方式把精神分裂的生活方式作用于有精神分裂症孩子的身上，孩子有一种学习或超越这一父母的需要。学习父母是有可能的，但按我们现在的理解，超越父母往往对孩子有很大危险。我们称为有精神分裂症倾向的父母不一定费尽周折地去出类拔萃，尽管他最终诱导孩子到一种不健康的与他竞争的状况。他或她这样做为他自己提供了价值感。

在这个案例中，很明显地父亲对多利亚来说是最重要的。我们知道布卢姆先生曾住过院并被诊断为精神分裂症，因此对于他的精神分裂症人格结

构没有什么可疑问的。他以多利亚生病的方式为自己保留了值得珍惜的生活，这一点不难看出来。在家庭治疗中他是最坚持认为多利亚病了的人，他认为多利亚需要住院治疗。他这样做真有点出乎意料，从布卢姆先生曾是患者的经历看，我们可能会认为他会有相反的态度。多利亚最小的孩子是他最喜欢的孩子，他深深地爱这个孩子，正像他对多利亚一样。他让这个孩子取代了多利亚，正像他拥有了多利亚，但他是不会放弃多利亚的，没有多利亚生活就会出现无助感。显然，当多利亚有所好转时，他发现他有必要去找个工作离开家庭。

对多利亚来说，与其生活在现在，不如回到从前。她想回到过去她与父亲的那种共生关系。那时当她与父亲单独在一起，特别是她超越父亲时，生活是多么愉快、多么和谐。那么她的存在问题清晰了，正是与她的性别有关。总之，布卢姆先生很重视"头脑"（即才智）和他自己严重虚弱形象。"头脑"是所有力量和创造的源泉——是它塑造了一个人，补偿了他的不足。尽管经济来源很缺乏，整个布卢姆一家却很注重学业上的成功，是一个典型的书香世家。在多利亚的孩子中，布卢姆先生很看重这种学业智力，其他方面强调的却不多，他自己也是这样的人，这也是迈克诺司先生的显著特点。是"头脑"而不是"躯体"在起作用，因此当"头脑"失去时，内部世界就崩溃了。我们发现多利亚明显缺乏躯体意象概念和躯体意象语言（体态表达能力）。这也出现在一些孩子身上，他们的自我从来没有得到过个性化的机会，缺乏"躯体"感是那些在人际关系中有困难的儿童的特征。

通过我们玩陶土的活动，她已经能把躯体概念恢复得很好了。现在她不再只是强调说她的"头脑"，第一次躯体整合化成了一个可能的现实。她现在变得有点像芭蕾舞演员，这说明她已经有了躯体意象。多利亚开始注意自己的形象，她高耸的胸部和鼻子使她变得很动人。

在双向限制中，得精神分裂症的孩子发现他们自己的头脑非常复杂，他们没有运用过简约的方式进行判断、思考。多利亚的双向限制情况表现为情绪和智力上的冲突，后来发展成非此即彼的冲突。因为她与爸爸是一个整体，所以她必须放弃她的存在的命运。她从爸爸那里得到的是一种堕落的爱，后来这种爱在丈夫那里得到了。在治疗中我们澄清了这个存在问题，让多利亚对它进行了好好的思考，并让她认识到这种爱是她对生活消极的原因之一。因为要了解这个双向限制的过程不能仅仅只有多利亚自己来参加，所以多利亚、她丈夫、妈妈、爸爸——与两个治疗师进行了面谈（我是其中之

一），他们每个星期来咨询一个小时。这是在多利亚的治疗的较晚阶段才开始进行的，但效果非常好。从根本上说，把全家经常召集在一块好像不大可能，因此，后来多利亚参加了一个由我主持、由其他七人组成的团体治疗，一个星期治疗两个小时。这个团体中的其他患者代替了家庭里的成员，由他们给多利亚提供支持，她也能够通过这种方式去自己解决一些双向限制问题。在这个时候，我们已经能够用较少的象征，更多的对实际认识去进行治疗了。在这个治疗团体中，多利亚可以通过与其他患者的交流去理解双向限制问题。这使治疗师有可能去更精确地决定家庭的动力，并能把它提供到家庭当前的观点中。在这个结构性的工作内，潜意识需要导致的精神分裂症的双向限制能在某种方式上得到重新定义，否则是不可能重新界定这个认识的。

（2）平等思想　大部分的精神分裂症患者总感觉到别人在评论他们。对这种事本身来说并不是不经常出现，因为所有西方男性总会有这种感觉。然而，对精神分裂症患者来说这种评论很关键，他们过得像卡谬所称的"被审判的悔过者"。评论是精神分裂症患者对平等的需要导致的结果。因此，多利亚多次重复说她想与其他人一样受到平等的对待，然而她却抓破自己的脸，使自己变得与众不同，从而使自己受到不平等的对待。平等是对自我和别人的一种在人际关系中特殊地位的需要。在西方文明中，民主平等是一个根本的生活主题，但在人际关系中，民主平等对个人来说只不过是一个平等的地位，没有什么特别的意义。精神分裂症患者比别人更深地为生活所困，例如他对爱的需要，对爱的付出都比别人困难，因此人际交往是一个更重要的需求，也更需要基本的信任。她需要的不仅仅是平等的对待，她不能安于单纯的平等。和别人一样，对多利亚来说，幻想、传说、神话所有这些都表示了在人际关系中，人人都有对权威地位的需要。

"被审判的悔过者"承受着无休止的痛苦，既没有得到承受痛苦带来的自己素质的提高，也没有得到社会对他的痛苦的反应。这样，这成了一个自我评价和惩罚的持续不断、无意义的行为。好像精神分裂症患者不断惩罚自己并不是因为自己不能存在于当前世界，就像我们以前所想的那样，而是因为他不适当地对生活的非凡的渴望。治疗中的问题是把承受的痛苦和个人或人际交往联系起来，这样才能减轻我们共同承担的沉重的人类负担。

多利亚第一次认识到她承受的感觉属于痛苦（精神分裂症患者虽然承受着许多痛苦，但是他们却几乎感觉不到痛苦）。把我们的两个结构性工作联系起来，最后让它为她正在成长的自我服务。

(3) 隐私思想　多利亚的一个基本问题是她对隐私的需要，她觉得被侵犯了，在生活中她无立锥之地。在急需接触交往的人中，对隐私的需要是很常见的。我们既希望与人交往，又希望保留有自己自由的天空，这是一组矛盾。这种矛盾之所以出现是因为，我们会感到在人与人的交往中什么东西丢失了或被拿走了，这些东西会离开我们，甚至我们会完全失去它们。潘库的容器理论在这里很合适。精神分裂症患者确实认为自己这个容器空无一物，什么都没有装下。之所以这样是因为他们的自我边界定义出现了问题，他们的人格受环境的摆布，这个环境像潮汐一样潮涨潮落，很不稳定。可以这样解释：随着容器中的内容变得更固走、明确，对隐私的需要就会消失。

在我们的治疗中，多利亚对隐私的渴求受到了尊重。渴望交往与渴望隐私这两个互相冲突的需要彼此之间战斗着，对治疗师来说，太早地偏向哪一边都是严重的错误。对于这两者的冲突，直到患者开始感到她能够装下一些东西的时候，才能维护一个好的平衡。在多利亚读过并和我谈论了基尔格德的生活后，她能够在她的自我边界上得到更多的东西。这是一个渐进的过程。通过她的图画作品能很好地评估她在这方面的进步。

图片 I　多利亚的花瓶

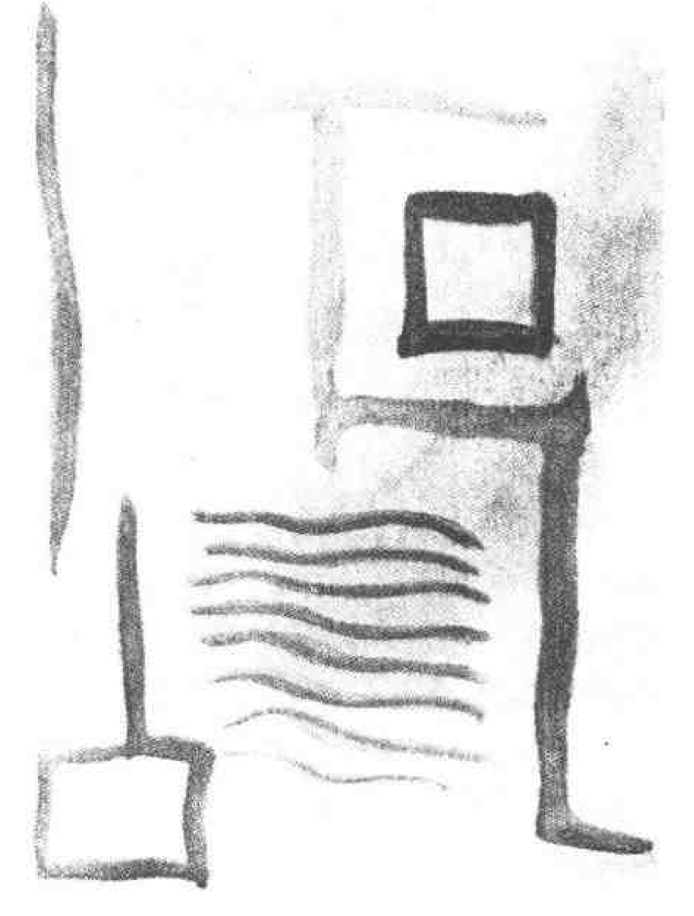
图片 I 是多利亚在她的陶土作业中所做的一个花瓶的照片。这张照片引人注目之处是加在它的边界上的重重的线条、对瓶口和形状等的强调。从外表上看，这个花瓶像一个古埃及花瓶，这反映了多利亚的属于杜唐卡蒙王朝的情感。在治疗中，多利亚曾经说她希望回到 6000 年前，希望成为杜唐卡蒙

王朝的王后，因为成为王后就能见到国王，就能生育小国王，自己就是国母。这个花瓶表明患者有了很大的进步，她有了追求权威地位的需要。

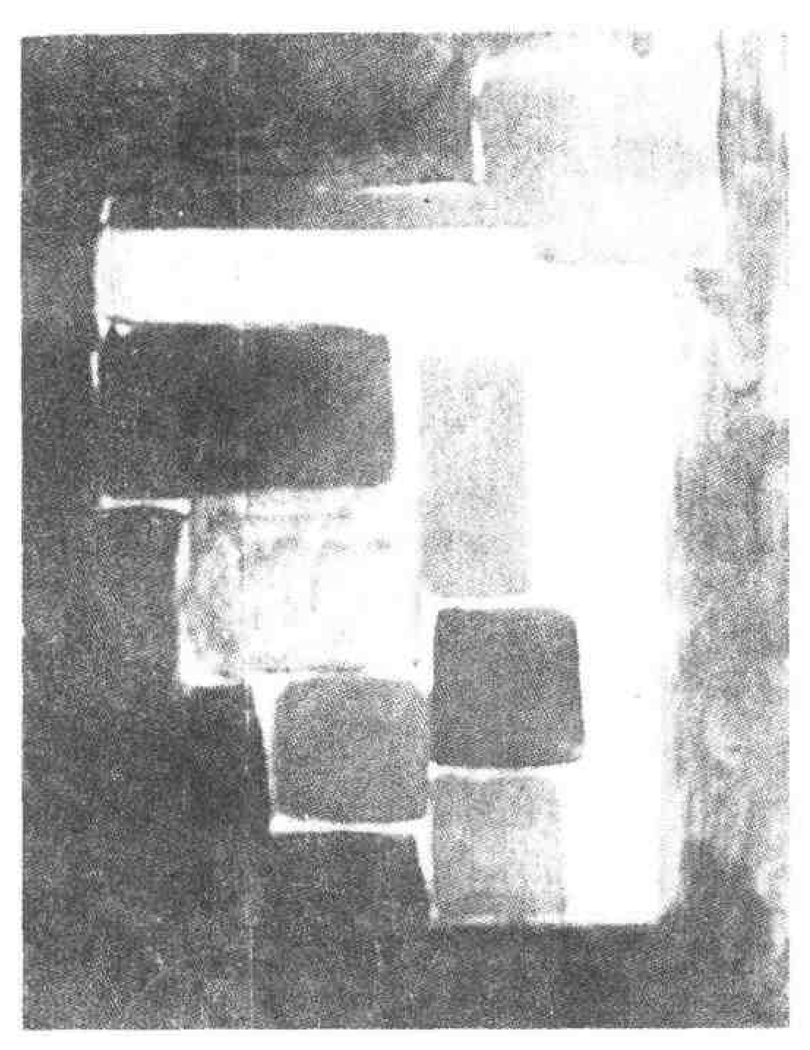
沃妥·威尔在论述精神疾病患者时说："孩子看待世界往往与成人不同，诗人也是这样。精神疾病患者不是孩子也不是诗人，但他有时候既像孩子又像诗人。听他们讲话，我们往往会感到沮丧，因为他们常会使我们觉得我们对世界的看法多么平庸，我们又是多么受世俗的束缚。"

为了治疗多利亚，有必要知道在她身上的诗人和孩子角色，诗人在想象和象征水平进行创作，孩子却用直接单纯的行为去表现。诗人也许能通过形式做最好的表露，形式会指出潜意识的几个层次。诗人一般不会为逻辑规则所束缚。艺术是描绘刻画存在需要的一种方式，从多利亚的图画中可以很明显地看出。

我们先来看图片 II，这幅图代表了多利亚的疾病，它好像出自一个抽象派画家之手。这是一幅典型的抽象画。在多利亚的存在问题和她的图画之间有许多共同之处。在这种意义上，心理疾病可能与不合世俗有密切联系，不合世俗就需要处理虚空和荒谬。在图片 II 中的"方块"可以代表她的家庭中的四个成员，包括她自己。他们生活在一个与世俗格格不入的状态中，对"了不起的原始人"，成为一个独立的"方块"是最严重的责难，这意味着孤独，意味着远离生命的轨迹。然而多利亚（她在图画中是主要的形象）却被安排在生活坐标（在这幅图中用平行线表示）的最前面，干子巴巴，骨瘦如柴，等待着生命的流逝。她在这幅图中是女主角，一个代表男性的"方块"被画得远远地离开她，这个男性有点不像男性。



图片 II　象征疾病之图



图片 III　象征健康之图

图片 III 是一个结构图，它代表的意思与图片 II 恰恰相反，它是多利亚健康方面的象征。它的每一英寸都涂上了厚厚的颜色，这是一种对生命丰富性的热切期待。这幅图上的不同颜色以独立的形式放在一起，一块块非常鲜明，互不混淆——好像一块就是一个家庭成员（包括她的孩子）。他们是一个整体而不是一个个部分——他们有整体性、紧密性和明确的界限。多利亚在这里表达的是整个人类关系的单位，她把这些关系融合进一个共同的结构。

这些图画预言的治疗结果在以后的治疗中表现出来。随着治疗的继续，她越来越能够从移情中走出来了，开始与别人接触，并坚持要离开医院。她的症状继续改善，但是她的家人的态度却没有能够跟上她的转变，他们潜意识中继续把她当成一个严重的精神分裂症患者看待。在家庭治疗中，她第一次能够在她想成为一个人的需要下去面对她爸爸和丈夫，并且也能够有逻

辑地指出他们在她的疾病中应负的责任。在这时，她的丈夫说出了他的担心，他对在医院外与她在一起的生活有矛盾心理，并又开始酗酒。布卢姆先生仍然坚持她需要住在医院里，但不如以前那样强烈了。心理治疗继续进行着，但减轻了治疗的强度。多利亚不再有关于她的头脑的幻觉，她也只在偶尔有反复性的应激压力的时候才去抓她的脸。她已经对脱离医院保护的生活做好了准备，不管会出现什么问题。

[点评] 本案例是以存在主义疗法成功治疗精神分裂症的一个典型。存在主义疗法主要强调的是要帮助患者处理好存在的主题，如生存问题、死亡问题、自由问题以及对自己和他人的责任等问题。存在主义治疗师认为患者往往想逃避这些生存的主题，把自己退缩到过去，不敢面对现在和将来，不能对自己的行为和自己选择的生活方式负责。在当今社会，随着生活节奏的加快，人们普遍感受到生存的压力，在紧张的生活下，人们需要去面对更多的生存问题，如工作的压力、学习的压力、人际关系的处理等等各种各样的问题，因而需要人们去作出更多的选择，要对自己的选择负责，这样人们就越来越需要情感的交流。但是不幸的是，快节奏的生存环境也带来了人与人之间情感的淡漠，许许多多的生存抉择更需要独自一个人去承担责任。对精神分裂症患者来说，这无疑是一件非常痛苦的事。在现实生活中由于难以为自己选择的生存方式负责，他们就会空虚和荒谬，一切都那么无意义。他们往往希望时光倒流，回到从前，回到古代，这样他们就可以逃避生存中各种各样的问题，即存在问题。正如本案例中的多利亚，她希望回到6000年前，成为杜唐卡蒙王朝的女王，这明显表明她想逃避当今的生活。要想让患者直面生活，治疗师就必须将存在主题呈现于患者面前，即让患者去面对这些问题，为这些问题负责。

对患者而言，他们往往体验到他们与世界是分离的，他们很孤独，无助感时时刻刻充满着他们的内心。如果不能与别人一起分享这个世界，没有他人的帮助，那么我们很难去让一个患者转变，因此，存在主义疗法非常强调治疗关系的建立，要让患者体验到治疗性的爱，那么移情就显得很重要。同时，家庭的支持，与其他患者之间的交流也很重要。因此在本案例中，治疗师也采用了家庭疗法、团体疗法，以给患者更多的支持。

存在主义的治疗过程首先就是建立良好的治疗关系，然后深入患者面临的存在主题，让患者进行内心的探索并作出选择。如果患者能够对存在中

的问题作出选择，并能为他的选择负责，那么生活就有了意义，患者就不会再体验到空虚和荒谬，更能以积极的态度面对生活。下面我们来分析阿瑟·伯顿是如何治疗多利亚的。

在成为阿瑟·伯顿的患者之前，多利亚在一所医学院就诊，由于她不修边幅，邋里邋遢，不但患者讨厌她，就连治疗师也对她反感，在医院中治疗了几个月，多利亚的症状丝毫没有改善。她刚刚转入阿瑟·伯顿所在的医院，阿瑟·伯顿就用礼物对她表示欢迎，让多利亚体验到了一些温暖，之后，多利亚常常不按时就诊，阿瑟·伯顿就亲自去见多利亚，主动地表示对她的关心，表现出了一个治疗师对患者的深切关心，这就是阿瑟·伯顿所称的"交朋友"治疗，他还采用了家庭、团体疗法，所有这些让多利亚体验到治疗师、其他患者以及家人都是自己的朋友，在这个世界上她不是孤单的，是有人爱她的。

在治疗过程中，阿瑟·伯顿对多利亚精神疾病的成因作了分析。多利亚的一生可谓颠沛流离，困难重重。她小的时候，正处于美国经济大萧条时期，爸爸心高气傲但又一事无成，有时还爱酗酒，弄得全家经济紧张。为了生存，他们不得不一次次地搬家，从多利亚九个月大的时候开始，到多利亚就诊的时候，多利亚几乎没有过上稳定的生活，这在一个人的一生中是很少见的。因此，幼年的搬家经历无疑给多利亚幼小的心灵涂上了一层阴影，孩子们应得到的快乐和满足对多利亚来说无疑是一种奢望，生活的不安定阻碍了多利亚自我的正常发展；另一方面，多利亚的爸爸又视才智高于一切，这对多利亚是一种不小的压力，让她时时刻刻在超我的控制下生活，从而体验到强烈的道德焦虑，这是造成她后来幻觉的原因。多利亚结婚以后，丈夫给她的爱又是病态的爱，他对多利亚说不上有很深的感情，但是又离不开多利亚，他又酗酒成性，拈花惹草，对家庭一点也不负责。这让多利亚感到了深深的无助和孤独，从而引起疾病的发作。

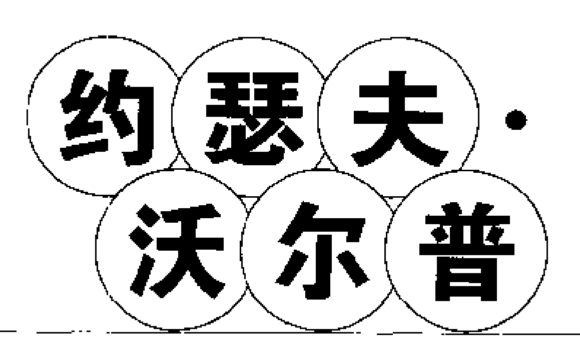
精神分裂症最明显的症状就是存在幻觉。多利亚是典型的精神分裂症患者，她对常抱怨自己只有"半个脑袋"。对她来说，她很重要的与才智有关的一半已经找不回来，她时常感到别人对她说三道四，评头论足，因此她认为自己一定犯了什么错误。多利亚已经不能真实地生存于她当时的生活中，她不能为自己、为他人负责，她把自己封闭在自我的意识中，希望自己是杜唐卡蒙王朝的女王。她不能找到自己，不知道自己为何人，为何而生活，所有的一切都那么无意义，生活让人感到荒谬不可思议。多利亚在自我思维的空

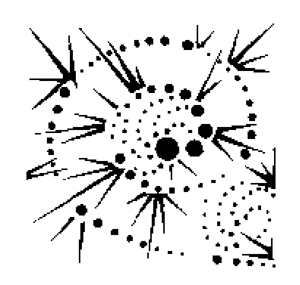
间中痛苦地生活着，她失去了照顾自己，照顾家庭的能力，整个生活都面目全非。为了感受自己的存在，她还虐待自己，弄得自己的脸伤痕累累。针对多利亚的幻觉，不修边幅的形象，治疗师强调了患者要生活在“此时此地”，即在“交朋友”治疗中通过治疗师、家庭、团体治疗中的患者，给予多利亚以支持，让多利亚能够与他人一起分享对世界的感受，以及他人对待生活的态度，这样使多利亚能够对生存问题一个个作出重新选择，活出一个新的自我。另外，治疗师还使用陶土、图画等艺术方法让多利亚更加关注自己的形象，使多利亚从自我封闭的幻觉中走出来，去面对现实的生活，更能承担生活的责任。通过两年的治疗，多利亚从幻觉中走了出来，变得更加关心自己，关心别人，从一个服装邋遢、让人讨厌的多利亚变成了一个妩媚动人，好像芭蕾舞演员的多利亚，她终于寻找到了自我。

精神分裂症一般被精神病学家认为是一种非常难治疗的疾病。在本案例中，治疗师在与患者建立良好治疗关系的基础上，通过家庭、治疗师和其他患者的支持，把现实呈现在多利亚面前，让多利亚去认识生命中的存在问题，为自己选择一个更好的生活方式，同时明白生活中确实存在荒谬和空虚，这是我们生活的一部分，但它们不是生活中的怪兽，从而增加了多利亚处理存在问题的能力，能够更加有勇气地面对生活。本案例让我们看到，对患者的理解和同情，给患者以关怀和爱在心理治疗中有着很重要的作用，有时候甚至是我们治疗中的关键因素。因此，作为一个心理治疗师必须要有巨大的贡献精神。

（安献丽）

约瑟夫·沃尔普（Joseph Wolpe, 1915—1997）美籍南非人。1915年4月20日生于南非的约翰内斯堡，他在南非长大，毕业于威特沃特斯兰德大学，获硕士学位。第二次世界大战时，他加入了南非军队。在军队的医院服务和工作期间，他目睹了许多士兵饱受创伤后应激障碍的痛苦，在当时创伤后应激障碍被称之为战争神经症。二战后，沃尔普在威特沃特斯兰德大学任教。之后，他移居美国，先是在弗吉尼亚大学教书，1965年至1988年间，担任费城坦普尔大学医学院的精神病学教授，并且是东宾夕法尼亚精神病学学院行为治疗室的主管人。1988年退休后，居住在加州。实际上，他并未真正退休，仍在大学任教，直到去世前一个月。沃尔普结过两次婚，第一次是在1948年，妻于1990年去世，1996年他又结了婚。他有两个孩子和三个继子。





沃尔普创始了系统脱敏疗法，并对其机制提出了最有影响力的解释：交替抑制原则，即一个人不能同时既松弛又紧张。他对行为治疗作出了巨大的贡献，提出了“脱敏（desensitization）”这一概念。他认为，我们的大多数行为，不论好与坏，都是习得的。他对动物神经症的产生和治疗进行实验研究，认为这些神经症通过学习产生，可以通过学习来矫正。他用猫做了实验，给猫施加轻微的电刺激，同时伴以特定的声音和图像刺激。当猫在电刺激与声像刺激间建立联系后，单一的声像刺激就能促发猫的恐惧反应。随后，再逐渐将声像刺激与食物同时呈现，使猫又渐渐地“消除”了原先习得的恐惧。

沃尔普的著作包括《交替抑制治疗》、《行为治疗的实践》、《主题和变化：行为治疗案例》、《条件作用疗法》（与

A. 索尔特、L. J. 雷纳合著)、《精神病学家的行为治疗》(与雷纳合著)。

本案例描述了沃尔普使用系统脱敏疗法有效地治愈了患有交通恐惧症的C女士。案例略有删节,文中的标题均为译者添加。

(俞晓歆)

十字路口的恐惧

——一例系统脱敏疗法治疗交通恐惧症的案例

一次意外的交通事故

1960年4月6日,我在大学里第一次见到C女士。

C女士,39岁,抱怨自己对交通情境的恐惧反应。

她叙述了1958年2月3日发生的事。那天上午,她丈夫像往常一样驾车送她去上班,当他们的车行驶到十字路口时,正是绿灯。她注意到在他们左边,有两个女孩正站在人行道上等着过马路。突然,她发觉左侧横马路上一辆大型卡车不顾红灯,直朝他们驶来。她仍记得那一刻,自己被大卡车的冲力撞出车外,抛向空中,随后失去知觉。接下来她能回忆起来的事情便是自己在救护车中醒来,告诉身边的丈夫一切都好。C女士在去医院的途中一直保持着冷静。她在医院住了一周接受膝部和颈部的治疗。

不可思议的交通恐惧症

一周后出院,在乘车回家的路上,她感到一种难以明状的恐惧。在家里她愉快地休息了一段日子后,又开始了往日正常的生活和工作。她发现,当自己坐在轿车里的时候,即使轿车正平稳地行驶在宽阔的路面上,她仍然总是会因为看见前方横马路左边或右边驶近的任何车辆而心烦不安,但对迎面驶来的其他车道的车辆一点也不惊慌。当看见从侧面驶来的车子渐渐距离自己不到50米时,她积累起来的焦虑会上升为惊恐。然而,她是可以避免这样的惊恐反应的,只要在自己的车行驶至交叉路口前闭上双眼。在其他任何涉及到车辆从侧面横马路靠近的情境时,她也会感到苦恼。当在高速公路上面对着来往车辆,自己的车要左转弯时,她尤其感到一股极度惊恐。在市区里左转弯时,由于车速相对较慢,她的不安也相对较少些。从横马路驶来的其他车辆即使还在200米之外,对她也是一种

威胁。除了在自己车中会有惊恐不安外，她步行过街时也感到焦虑，即使她行走时是绿灯。

在最初几个月中，C女士看见交叉口横马路上驶来的车辆时，恐惧感会使她紧紧抓住驾驶员的手臂。她意识到这样的行为不好，虽然大多数时候能控制住自己的行为，但恐惧并没有减少。

C女士的简单生活史

C女士出生在美国弗吉尼亚州的一个小乡镇，是家里五个孩子中的老大。1957年6月，她的父亲死于心脏病，母亲仍健在。父亲对她一直很好且从没惩罚过她，但父亲在周末时常会喝醉了酒后回家。她与母亲很亲近，母亲很爱她，只是偶尔会惩罚她。C女士与兄弟姐妹间的关系也很融洽。

她没有回忆起任何创伤性的童年经历。小时候念书时，她喜欢学校生活并一直是个好学生，参加学校的各种活动并善于结交朋友。她唯一非常不喜欢的一个人是她的一位老师，由于在课堂上说话，那老师曾用带子封住她的嘴巴。她17岁从高中毕业，在事务所工作了两年后，又在大学呆了一年。1942年，她21岁时参军去了英国。在英国，她曾与一位空军飞行员订婚。但不幸的是，未婚夫在一次行动中丧生。她反复地说，在闪电战期间，她一直处于危险之中，目睹着一次次的毁灭，对战场的死伤人员已不再有太大的悲哀。1945年10月她回到美国，找到一份办公室的工作，直到1957年结婚。

十年前的意外交通事故

当问及C女士先前的有关创伤体验时，她回忆道，在十年前，一辆拖拉机曾经撞到了她乘坐的车子的车身，车上没有人受伤，那辆车子也继续前行。她当时也没觉得在事后受到情绪上的影响。她亲近的人当中没有一个遭遇过严重事故。尽管由于工作性质的关系，她常常处理一些工伤事故，但她认为这并没有影响到她。回想二战时，自己曾在伦敦冷静地度过了希特勒闪电战的危险，睡觉时甚至不必使用催眠药或镇静剂。C女士认为自己现在得了恐惧症是难以理解、不可思议的事。

治疗的开始

在来我这里进行心理治疗之前，她没有接受过其他任何对恐惧症的治疗。

我的治疗计划是，在接下来的每次面接中，将尽可能使用系统脱敏疗法，不再对 C 女士的过去经历进行探索和分析。

在第二次面接中，我开始对 C 女士进行放松训练并建构她的恐惧事件等级。首先，训练她放松手臂和前额的肌肉，并建立了两个恐惧等级。一个是关于空旷宽阔的乡村交通情境，根据 C 女士的叙述，如果她在丈夫开的车中，并且他们距离十字路口 200 米远，她的恐惧反应最小。另一个等级的情境是关于她的车正停在市区路口的红绿灯下，其他车辆从侧面横马路接近她乘坐的车。我对 C 女士做了一次引导性的脱敏。在她被催眠并放松后，我先给她呈现一些中性刺激，让她发挥想象。我要她想象自己正穿过一个棒球场，然后想象自己驾车在乡间行驶，周围看不到任何其他车辆。接下来，让她想象能引起轻微恐惧的情境，就是她坐在距离十字路口 200 米远的车中，看到横马路左边 400 米处的另一辆车。她后来报告说，对以上这些情境都没有了不安的感觉。

第三次面接中，我给 C 女士做了 Willoughby 神经质测试，得分 24（一般正常人得分在 20 以下，约 80% 的病人得分在 30 以上）

在松弛肩部肌肉的同时，我分别让她想象以下两个场景：场景一，她的车距离十字路口 150 米，横马路左边 300 米处另一辆车驶来。场景二，她的车停在十字路口，另一辆车正从横马路右边 200 米外的地方驶来。

在第四次面接中，C 女士说，想象过程中所有与车子有关的场景都会引起焦虑，但这些焦虑都远不如一辆从横马路上驶近的车子引起的恐惧程度那么深。我让 C 女士在催眠放松状态下想象她正坐在一辆即将驶往一空旷广场的车子。当 C 女士对这一想象不反应出恐惧时，让她想象这辆车正准备在乡间小路上行驶 200 米，这引起了 C 女士的焦虑。

在第五次面接中，我发觉即使只是想到要起程出门也会使 C 女士紧张。比如，早上 9 点时丈夫对她说："我们下午 2 点开车出去。"这会使她在接下来的这段时间里持续地不安，在上车后这种不安更加强烈。在上一次（第四次）面接中，我曾让她想象，她在家中等待着去乡间的一次 4 小时短途驾车行程。这个场景先后呈现了五次，但引起的焦虑却并没有减少。

很显然，C女士的放松能力和放松程度并不足以应对交通场景带给她的恐惧。

成功的曙光

于是，我采用了一种新的策略。我在一张纸上画了一个完全封闭的正方形，假定它的边长相当于现实中的200米。在正方形的左下角，我画上C女士的车，车朝左上方笔直行驶，她和丈夫都坐在车里。在右下角我画了另一辆车，假定那是G医生的车（因为G医生是C女士信赖的人），车头面向C女士的车（见图1）。这个想象的场景成为以后面接的中心。我让C女士按照图上的场景布局想象，她正在自己车中，G医生告诉她，他打算驾车从200米外驶向她并一直前行。当这一场景不再引起C女士的恐惧反应时，让她再想象G医生正驾车（不再是打算）从200米外向她驶来。C女士对这一场景想象了三次，但恐惧感并没有减少。于是，我换了一种场景，让她想象G医生从200米外朝她行驶了102米的路程后，停下了车。她对这一场景的恐惧反应稍微减少了一点，想象了四次后，她对此场景的恐惧消失了。这是整个治疗中令人欣喜的转变，让我对治疗的成功更有信心。

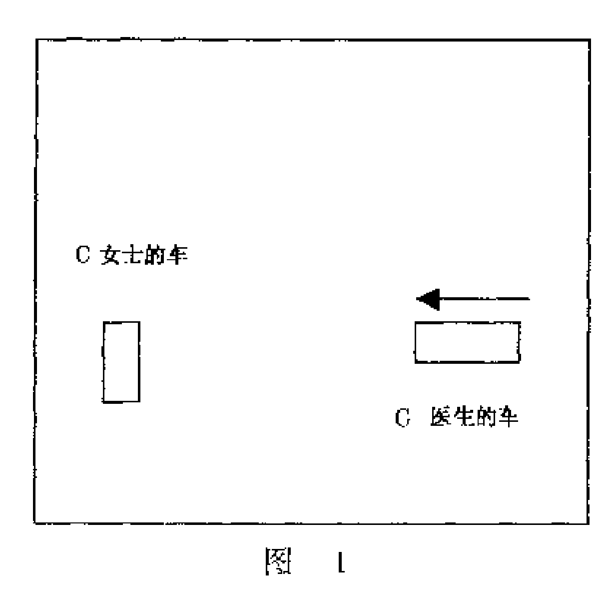


图1

在第六次面接中，我让C女士想象G医生驾车驶向她时，距离她的停车点每次缩短二至三米，面接结束时，G医生的车已经可以停在仅距她约90米处（总共比本次面接开始时缩短了约10米。）以下是每次的想象场景，括号中的数字是C女士对该场景的焦虑反应完全消失时，该场景总共呈现的次数：

① G医生的车朝她的车行驶104米后停下。(3)
② C医生的车朝她的车行驶106米后停下。(3)
③ G医生的车朝她的车行驶109米后停下。(2)
④ G医生的车朝她的车行驶112米后停下。(4)

在第七次面接过程中，C 女士最终能在 G 医生的车开到距她的车仅 50 米处停下时不感到不安。

在第八次面接中，距离又缩短至 35 米。等到第十次面接时，她已经能够毫无恐惧地想象 G 医生的车驶近她 2 米距离之内。

C 女士说，第十次面接后的第二天，是她自从那次交通事故以来第一次能在看到有车辆从 200 米外向她驶近时，能够毫不加快脚步地安然穿过马路。

C 女士有了这样的进步后，我从第十一次面接起，开始让她想象另外一组新情境。情境中，G 医生的车在 C 女士的车前面同向行驶。起初在她前面 30 米，然后两车间的距离逐渐缩短、靠近，到最后只相距 3 米。对这一过程的脱敏完成得相当迅速。于是，我在纸上画了两条十字交叉的道路，交叉口有一盏红绿灯，C 女士的车由于红灯而停在路口（见图 2）。先让 C 女士想象 G 医生的车在绿灯下从她面前的横马路上驶过，对此她可以毫不焦虑地立刻接受。接下来，让她想象在 G 医生的车驶过后，有另一辆住院医生的车也从她面前的横马路上驶过，但方向与 G 医生的车相反。这引起她轻微的焦虑但很快就消失了。在以后的场景中，住院医生的车后面跟着一些校车，每次当 C 女士不再恐惧时，校车的数量便增加一些。

在第十二次面接中，我在图上横马路的两边延伸了高速公路（图 2 中用虚线表示），同样先让她想象 G 医生的车从横马路驶过，在接着的想象中，依次加入住院医生的车、校车和其他陌生驾车者。当我要 C 女士想象有两辆陌

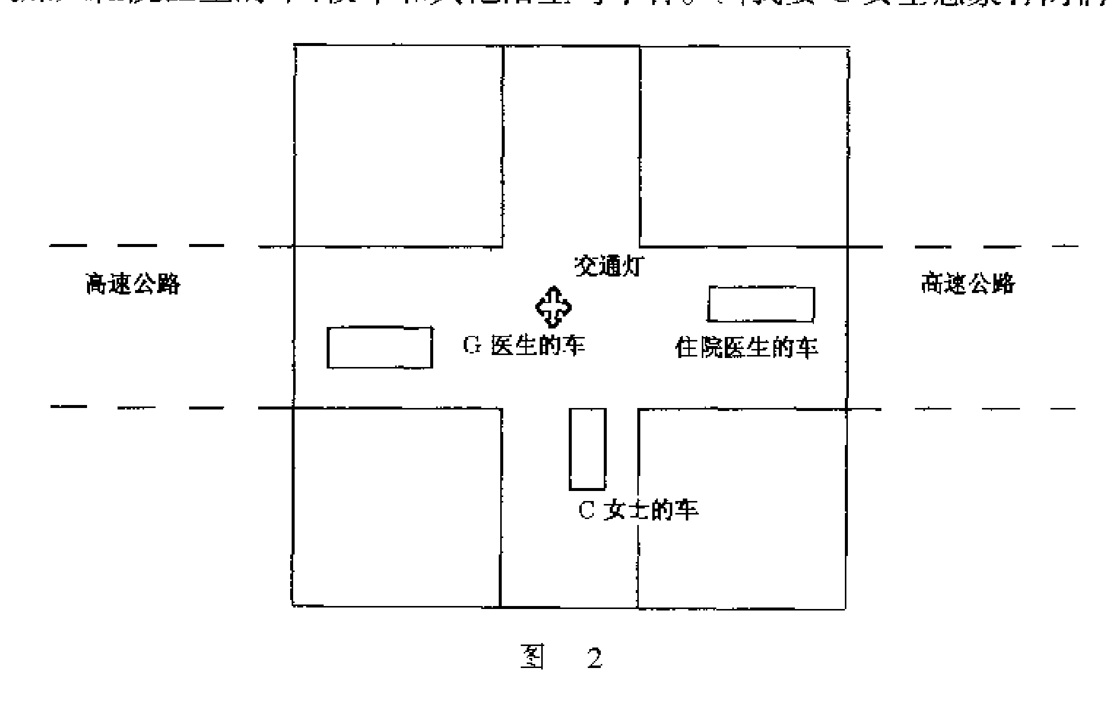


图 2

生的车同时驶过交叉路口时，她产生相当大的焦虑，反复进行了五次脱敏后才平静下来。这之后再加入更多的横向来往车辆就相对较容易了。

我又为她设计了另一组情境：绿灯时，她正走下人行道穿过一条市区的街道。这时，一辆车缓缓地从横马路上向她所在的交叉路口驶来，起先想象车子在100米外，经过一系列想象后，车子与她的距离最后缩短至10米。

现实生活中脱敏的尝试

在系统脱敏的这个阶段，我决定将想象转到现实生活中去。我带C女士来到有红绿灯的十字路口，她来回过了几次马路，显得放松并说不感到焦虑恐惧。但是当她坐在车中来回驶过十字路口时，只要横马路上有车向十字路口驶来，她就会表现出明显的焦虑不安。

不久，由于要参加外地的会议，我打算让我的一个学生暂时接替我对C女士继续进行治疗。第十五次面接时，在我的督导下，他对C女士进行了系统脱敏，他做得相当不错，于是我俩决定第十八至二十三次的面接治疗将在没有督导的情况下完全由他一个人完成。在他对C女士治疗的这段时间里，运用了一系列新的场景。在场景中，C女士坐在她丈夫驾驶的车子里，正沿着市中心的街道行驶，G医生的车在十字路口左侧的横马路上向右转弯，迎面驶向他们所在的街道。起初，让C女士想象，G医生的车是从前面200米外的横马路上打弯驶入的，在几次想象后，C女士可以冷静地接受G医生的车在50米外的横马路上转弯驶入。于是，我的学生对场景又作了调整，让C女士想象驾车的不是G医生而是一个陌生的学生，在3次脱敏中学生的车由最初从200米外转弯驶入，逐渐也缩短至50米。

我现在将对C女士在高速公路上面对驶来的车辆，害怕自己的车左转的反应进行系统脱敏。她说，如果看到前方有车驶来，她开车左转时会十分焦虑，即使那些车在高速公路上的200米之外，她也不许丈夫左转弯。在这一治疗阶段，我让C女士想象，当她的车开始左转弯时，G医生的车在其前方1000米外。但这一情境令C女士十分不安，想象了数次后，她的焦虑恐惧仍没有减少。此时，我考虑到，如果不是C女士的丈夫来开车，她的焦虑可能会少些，因为丈夫曾出现在事故现场，这也许使他成为了C女士焦虑恐惧的条件刺激。于是，我让C女士想象她的哥哥（而不是丈夫）正驾车与她同行。令人欣喜的是，在转换了这个人物角色后，刚才的场景带给她的恐惧

焦虑减少了很多，并在重复四次后不再产生任何恐惧了。C 女士与 G 医生之间的车距逐渐缩短，最后她能够安心地在两车仅相距 150 米处左转弯。随后，我又引导 C 女士在能够很坦然地想象坐在哥哥驾驶的车中左转弯时，再紧接着想象驾车的是她丈夫而不是哥哥，此时她的焦虑不安比先前直接想象丈夫驾车左转弯时相对减少了。

C 女士的进步虽然缓慢但循序渐进。由于她住得较远，所以治疗是阶段性进行的。每隔四至六周她会来我们这里两星期，两星期里我们几乎每天见面。我指导她在治疗的间隙期里，不要去回避那些会引起她小幅度不安感的真实交通情境。她在不断进步着。比如有一天，她和哥哥驾车在乡间一条笔直的路上行驶，看到边上有辆车正在停车牌前慢慢减速，尽管那辆车没有完全停下来，她却能始终看着它而不觉得焦虑恐惧。自那以后，类似的现实情境不再使她不安。这说明，在室内进行的想象脱敏很好地迁移过渡到了实际生活中。

可喜的治疗成果

在对 C 女士的治疗结束时，她已经能够十分自如地在交通拥挤的马路上过街，高速公路上的左转弯也不再困扰她。当不断驶近的车于离她的车非常近的时候，她会有一点点焦虑，但不再像从前那样惊恐了。除此之外，她对其他一切交通情境都能泰然处之。

在经过这些相互关联的系列刺激情境的系统脱敏后，C 女士对所有正常的交通情境(包括过马路和驾车)都能应对自如，完全放松。每一次在真实情境中的进步都与相应治疗阶段的系统脱敏进步密切关联。

我对 C 女士系统脱敏治疗的面接总共进行了五十七次。通常，在每次面接中，想象场景的呈现在二十五至四十次之间。

尾　　声

最后一次面接是在 1960 年 9 月 29 日。面接之后，我简单记录了 C 女士的生活史。

当我在 1960 年 12 月底见到她时，她的状态和治疗刚结束时一样好。1961 年 6 月 6 日的电话追踪里，C 女士告诉我，她一直保持着良好的康复状

态，并且没有新的症状出现。她与丈夫的关系也很和睦。1962 年 2 月 19 日的电话里，我也得到几乎同样令人愉快的答复。

附：

表 1　系统脱敏治疗中使用的引起 C 女士恐惧的事件的等级

等级	事件内容
0	C 女士穿过棒球场。
1	C 女士坐的车正驶往一个空旷的广场。
2	C 女士坐在距离十字路口 200 米远的车中，看到横马路左侧 400 米处的另一辆车驶近。
3	C 女士坐在距离十字路口 150 米远的车中，看到横马路左侧 300 米处的另一辆车驶来。
4	C 女士的车停在市区道路的交叉口，其他车子从横马路上的 200 米外驶来。
5	C 女士即将坐丈夫驾驶的车子出门。
6	在图 1 想象的场地中，G 医生打算驾车从 200 米外向 C 女士的车驶来。
7	在图 1 想象的场地中，G 医生正驾车从 200 米外向 C 女士的车驶来。（G 医生停车时离她的车距在每次想象中缩短 2 至 3 米，直到最后两车仅相距 2 米）
8	G 医生驾车在 C 女士车的前面同向行驶。（在每次想象中，两车相距从 30 米逐渐减至 3 米）
9	在图 2 想象的场地中，C 女士的车在红灯前停着，横马路上往来驶过的校车种类和数量逐渐增多。
10	与等级 9 的场景几乎一样，区别只是横马路延伸至高速公路。
11	当横马路上有一辆车驶近 C 女士时，她正在十字路口步行穿马路。（在每次的想象中，那辆车的距离从在 100 米远处逐渐缩短至在 10 米远处）
12	C 女士在绿灯下穿过马路，横马路左右两侧正停着数目不断增多的陌生车辆。
13	当 C 女士的车正缓慢行驶时，G 医生的车从横马路左侧向右打弯驶入她所在的马路。（在每次想象中，G 医生的车打弯时，与 C 女士车的距离从 200 米减至 50 米）
14	与等级 13 的场景几乎一样，只是一辆陌生的车子取代了 G 医生的车。
15	C 女士的车在市中心十字路口左转弯，此时 G 医生的车正在其前方 100 米外向她迎面驶来。
16	C 女士在高速公路上左转弯，此时，正有一辆卡车以每小时 5 英里（约每秒 2.23 米）的速度从远处迎面驶来。
17	C 女士驾车左转弯时，一位陌生司机在 G 医生的指导下正驾车从 50 米外迎面驶来，车速从每小时 5 英里提至每小时 30 英里。
18	C 女士驾车左转弯时，两辆陌生的车子从 100 米外驶来，车速从每小时 15 英里提至每小时 26 英里。
19	在高速公路上，C 女士坐在哥哥驾驶的车子里左转弯，此时 G 医生的车正朝他们驶来。
20	与等级 19 的场景几乎一样，只是驾车驶向他们的是个陌生人而不是 G 医生。
21	与等级 19 的场景几乎一样，只是 C 女士的丈夫而不是她哥哥驾驶他们的车。
22	与等级 19 的场景几乎一样，只是 C 女士的丈夫驾驶他们的车，陌生人驾驶着另一辆车向他们驶来。
23	C 女士的丈夫驾驶他们的车在市中心左转弯，此时横马路上有不断驶近的车辆。
24	在看见高速公路上有来往车辆的情况下，C 女士驾车从侧马路驶入高速公路。

[点评] 沃尔普创立了系统脱敏疗法，并在这个案例中有效地运用它消除了一位交通恐惧症患者对交通情境的恐惧反应。

恐惧症是指对某类物体、某种境遇或某些活动产生强烈的紧张、恐惧和回避反应。行为治疗是在恐惧症治疗中广泛使用的方法。系统脱敏疗法是行为治疗的一种，主要用于来访者在某一特定的情境下，产生的超出一般紧张的焦虑或恐惧状态。在治疗的具体实施过程中，让来访者的放松状态多次与引起来访者焦虑或恐惧的刺激物相结合，就可以消除原来由该刺激物引发的焦虑或恐惧反应。一旦某一刺激不会再引起来访者焦虑或恐惧反应时，治疗者便可以向处于放松状态的来访者呈现另一个比前一刺激略强一点的刺激。如果一个刺激引起的焦虑或恐惧状态在来访者能忍受的范围之内，经多次反复的呈现，来访者便不再会对该刺激感到焦虑或恐惧了。

系统脱敏疗法由三个部分组成：(1) 放松训练；(2) 建立恐惧或焦虑的等级层次；(3) 要求来访者在放松的情况下，按等级层次中列出的项目进行想象或实地脱敏。

在对 C 女士的治疗过程中，沃尔普使用了作图这一策略，明白清晰地展现了特定的交通场景和布局，有助于脱敏的进行。他又引入 C 女士信赖的 G 医生作为其他驾车者，可以在治疗的前一阶段一定程度上降低 C 女士在想象中的焦虑与恐惧。当 C 女士能够适应 G 医生的车对她的“威胁”后，再换去 G 医生，让她“接触”陌生人驾驶的车，C 女士的恐惧反应就不至于“一触即发”而超出她放松能力的控制范围。

即使对于沃尔普这样的治疗大师，系统脱敏的过程也并非一帆风顺。沃尔普让 C 女士想象 G 医生的车不断驶向她，几次下来她的恐惧感仍丝毫未减。系统脱敏似乎无法进行下去。沃尔普在此巧妙地稍作变动，使一切峰回路转。他让 G 医生的车驶过一段距离后停下来，停车点在每次想象中逐渐接近 C 女士的车。治疗因此出现转机，成功的曙光依稀可见。沃尔普又将 C 女士带到现实的场景中，而不仅仅在想象中进行系统脱敏。他将想象与现实结合起来，使治疗的效果更加明显与巩固。

在治疗中，心理医生应具有敏锐的观察力与思考力，能及时发现并解决治疗过程中遇到的阻碍。沃尔普意识到了 C 女士的丈夫驾车这一事实很可能是引起她恐惧反应的一个条件刺激。对这一“条件刺激”的有效处理也是治疗成功的关键之一。

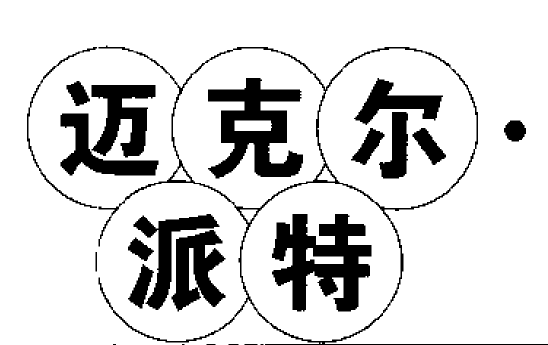
通过沃尔普与C女士的共同努力,C女士不再害怕步行过马路,不再恐惧十字路口来自横马路的车辆,也不再为驾车转弯而焦虑了。

最后,值得一提的是,正如行为疗法主张的那样,沃尔普在整个治疗过程中,对C女士的生活史只是作了简单的了解,并没有把重心放在C女士的背景情况上,他关注的是C女士当前的行为和状况。

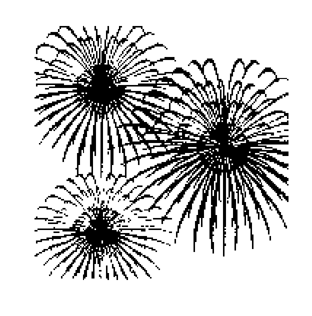
(俞晓歆)

迈克尔·派特(Michael J. Patton,1936—)美国密苏里州哥伦比亚大学教育与咨询心理学系前系主任，美国心理协会心理咨询部门前部长。目前他仍活跃在美国临床心理咨询的第一线。

作为美国心理协会和美国心理社团的成员，他致力于精神分析的心理治疗方法，与圣母玛利亚大学的那米·米勒教授合著《精神分析的心理治疗》，该书详细地介绍了精神分析方法，并用实例深入浅出地说明各种方法的应用。本案例即选自该书。同时，他与那米·米勒教授和荷本·派平斯基教授共同研究咨询过程中语言的使用。著有《心理实验——一项实际的工作》。



派特教授与密西比大学和其他大学的临床心理学家共同发表《一系列咨询联盟——短期精神分析中的重要进程》、《密苏里精神分析研究——咨询过程中关系的改变》、《弗洛伊德案例回顾——自我心理学的背景》、《自我心理学的应用》、《限时精神分析中的洞察关系》等大量有关精神分析方法的论文。



派特教授还与莫特·肯·德教授共同研究咨询过程中的移情，分析正移情和负移情两个因素，发表《密苏里移情鉴别量表(MITS)的发展》等论文。在本案例中作者也详细地介绍了如何处理移情作用。派特教授几十年来致力于精神分析心理治疗，是当代优秀的临床心理学家和心理咨询师。

(张　亚)

迷幻的情感世界背后

——一例人际关系障碍的精神分析案例

迷失的四月

四月是一个不同寻常的季节，内心的一点点躁动无声地在春风里散开。稍有暖意的阳光微醉了沉睡的触觉、久违的感动、缠绵的情思。他，年轻有为的部门经理、温文尔雅的模范丈夫、谦和细心的孝顺儿子，在四月，离开共同生活十年的妻子，放弃月薪不菲的工作，义无反顾地走进了抑郁、焦虑、负罪的深渊。阳光灿烂的白天，他与自己不能控制的自杀念头痛苦挣扎；月明星稀的夜晚，他被自己频繁的尿急牵绊着不能入眠。在好心朋友的劝说下，他带着一颗疲惫、沉重、伤痕累累的心走进了咨询中心的大门……

"哦……我最近遇到了许多麻烦……离婚、辞职，其实，其实，这些可能都不是主要的，实际上……"

他坐在我斜对面，棱角分明的脸痛苦地扭曲着，轩昂的眉宇间有着似乎不能散去的愁云。

"我的心实在是乱得很，好像脑子里有许多零散的碎片，我只能试着拼凑出来，其实，这一切都与我辞职前的最后一次出差有关……"

我仔细地听着他叙说，不时地点头，看着他半噙着泪水的双眼、蠕动的嘴唇，我知道他一定被无法控制的情感折磨着。

"我在一家私人大公司工作，虽然月薪很高，但我真的一直觉得这样的压力让我受不了，这也不是我真正喜欢的工作。当我提出要辞职时，老板甚至用更高的薪水和职位挽留我。当时，我的妻子坚决反对，在她看来，这肯定不可理喻。"他沉吟了一会，缓缓地说："那是我为公司的最后一次出差，很巧的是，我又遇到了丽莎，她是我们一位新客户的秘书，几个月前，我们有过很短的交往、老实说她给我的印象非常深刻，她是一个很特别的女孩子，鹿一样的女孩子。后来，我们一起开车回来，那天晚上，我们做了一件疯狂的事情，实在是很疯狂……对不起，我可以来一支烟吗？"

我关切地递给他一枝烟,他的手指细长苍白,微微颤抖。我开始明白让眼前这个英俊男人无法自拔的不仅仅是离婚,失去工作,也许还有着剪不断、理还乱的情丝。

"那是一个奇特的夜晚,我有一种在梦中的感觉,完全不能控制自己,但记忆是那样清晰,甚至那夜清冷的风声,鹅黄的灯光,丽莎的尖叫都是真真切切。我陷入一种从未经历的狂热状态,许多日子的剪影从眼前滑过,我好像一具沉睡的死尸刹那间苏醒……"

他的脸色发青,眼睛里闪烁着可怕的光芒,沉默了许久,他突然笑着说:"这一切都发生在四月,从那夜起,我发现自己对妻子没有任何的激情,就像对姐姐一样的感觉。我开始非常非常焦虑,很矛盾,你知道,我也想挽救这种局面,但我的情绪波动很大,像狂风里迷失方向的小舟……那天晚上,我终于无法忍受告诉了妻子真相,我说我爱上了其他人,但我甚至不敢告诉她那夜的事情。你知道,我只是遇到一个人让我重新有了希望和梦想,就像回到了十年以前……"

"你的妻子反应怎么样?"我看着处于梦呓状态的他,轻声问。

"我给她很大的刺激与伤害,她问我是否觉得她太在乎物质上的享受,我想是的,她提出分居,这让我稍稍感觉好受点,但离婚之后,我不能呆在她呆过的地方,不能看见我们曾经共同拥有的东西,这会让我发疯。两个星期前,我开始想到死,虽然我知道自己并不会真的去自杀,但单是这样的想法在脑中盘旋就让我恐惧,每天每夜,我痛苦得像在地狱里,去丽莎那里也不能让我摆脱这种想法的折磨,我,我甚至开始尿急……我想我的研究生课程也修不完了,我无法集中注意做完论文……天!这可怕的四月,都发生了什么呀!"

他紧紧地抱住头,苍白的手指好像要插入脑壳里。我把手搭在他的背上,轻轻地拍着,隐约觉得他因婚外情带来的矛盾痛苦决不会是简单的负罪感,他与自身不能控制的焦虑、忧郁、自杀念头的挣扎一定有深埋在潜意识中的原因。

穿黑色T恤的少年

孔雀蓝的天上漂浮着几片若有若无的白云,空气里有泥土和青草的香味。孩子的尖叫声,篮球撞击声把午后的操场渲染得异常热闹。有一对年轻

的大奶带着两个五六岁的孩子玩篮球。母亲静静地坐在一边，脸上带着满足的微笑。父亲正不厌其烦地教两个孩子投球。两个小家伙挤挤碰碰，一不小心被自己的爸爸撞倒在地上。

谁也没有注意到操场的斜对面坐着一个穿黑色T恤的少年，他似乎就那样坐了很久，深邃的眼睛里闪烁着十八九岁男孩子不该有的忧郁与反叛。那是一种炽热灼人的光芒，好像最终会烧了自己与周围的世界。他充满嫉恨地看着这温馨的一家人，喃喃地说："他决不会带我来打篮球，他一点都不爱我，哼，我也恨他……"

男孩的脑子里冷冷地浮现出父亲那张没有表情的，如刀削一般的脸。他想起两年前父亲亲手砸光了他心爱的摇滚唱片，当时他恨不能把自己和父亲一起推下阳台；还有那次，他把第一个女朋友带回家时，父亲恶毒的话让那个可怜的妞掩面而泣冲出家门，许许多多痛苦的片段涌上心头，他绝望地问自己："为什么他一直不爱我，一直伤害拒绝我？"

远处的小家伙终于费力地进了一个球，一家人尖叫着欢呼起来，父亲高高地举起两个小家伙，黝黑的脸上绽开自豪又幸福的笑容。

男孩的泪水几乎要涌出来，他从来没有见过父亲有这样的笑容，甚至当他用送报纸的钱给他买了一把剃须刀时，父亲也只是冷淡地接过去，咕哝着："这个牌子太差了……"

男孩看着天上细若游丝的白云，轻轻地叹了口气。明天，他就要到另一个城市去工作了，离开让他伤心的美丽故乡，离开形同路人的父亲、尖刻的母亲，也要离开给他带来温暖的姐姐以及南茜，那个可怜的女孩，他也不知道自己是否爱她。有时候，看着自己身边这个丰腴的女孩子挺直腰板，一副不可侵犯的冷淡表情，他会有些厌恶，最不能忍受的是她也要干涉他，甚至是吃饭的姿势。

"你得做个优秀的经理，踢人屁股，而不是被人踢，明白吗，你？"父亲的声音又在耳边响起，记得从小时候开始，他就一直做着父亲让他做的事，他反叛、挣扎，但无一例外地最后投降，这次去外地工作也不例外吧？

远处一家四口玩累了正在草坪上开心地聊着什么，男孩觉得自己已经不能再往那个方向看，他不想回充满吵闹的家，不想面对父亲，故乡给他的唯一留恋可能就是他亲爱的姐姐。那个始终浅浅微笑的姐姐，给他脆弱倔强的心带来了一点点希望。

"不管怎么样，我明天就走了，"他低着头轻声对自己说，"可是，他从来

没有在乎过我……”

两个南茜

天气渐渐炎热起来,早上打开咨询中心的大门,夏天的清新味道扑面而来,窗外的梧桐树叶在金色阳光下摇曳着柔美的身姿,狂热的蝉鸣粗线条地勾勒出夏天的感觉。我想起上几次咨询时,他和我说了年少时与父亲紧张冷漠的关系,他也认为正是与丽莎之间不正当的关系让他毫无例外地陷入对父亲的负罪感中。虽然,他的父亲去世已经三年了。

“能谈谈你和原先妻子的关系吗?”我想,进一步了解他的人际关系也许会有助于他理清思路。

“十年以来,她似乎一直主宰着我的生活,我无法反抗,只好屈就,这好像是一种习惯。除了我在公司赚足够多的钱,她并不需要我帮她做任何事情,而我并不喜欢这个部门经理的工作。记得小时候,我希望在乡村做一个悠闲自在的作家,那是很久之前的梦想了,太遥远……”他仿佛又陷入了沉思,过了一会,才幽幽地说:“我遇到不顺心的事情总想找个人聊聊,与她交流却非常困难,她总是说我们去看一场电影或者吃顿烛光晚餐就会好起来的。而电影什么的对我毫无用处,我们想要的东西完全不同……”

他把目光投向窗外,蓝灰色的天让人有恍惚的感觉,不知是哪一世哪一劫。

“说来真是奇怪,她和我姐姐都叫南茜,有时候我自己都糊涂到底是妻子还是姐姐。我的意思是说,她有时候对我更像是姐姐,许多事情她都要管,要我怎么怎么做。记得小时候,姐姐也是这样,但姐姐总是浅浅地笑着,声音柔美地让我做功课,打扫卫生,姐姐很照顾我……”他的嘴角带着苦涩的笑容,“南茜可能像我父亲那样,更冷漠,更现实……”

“记得那时我从外地工作了四年回到家里,很诧异地发现她和我姐姐成了最好的朋友,经常一起出去逛街、锻炼,看上去无话不谈,甚至我那可怕的父亲对她的印象也很好,说她在这段时间里如何地照顾我们全家,母亲干脆就对我说,这么好的女孩子你不娶她简直没有天理……”

他的眼睛灰暗下来,声音沙哑而缓慢,“这简直是一种宿命,我甚至没有想过选择自己真正想做的事,长久以来我犯的一个最大错误就是没有大声说——不!我想一个人过,我想自己下决定……”

"你们有孩子吗?"我静静地看着神情恍惚的他,为这段不幸的婚姻惋惜思索。

"没有,印象中父母总是不断争吵,我并不以为这对我会有什么影响,但我结婚十年却一直不想要孩子,我不知道南茜对此怎么看。可能,在我内心深处,没有抚养孩子的勇气,没有让这个家族传宗接代的信心,更没有身为人父的责任感,我是不想被任何东西牵绊,却被太多的东西牵绊,勒得我透不过气来……"

"你觉得被太多的东西牵绊,到底是什么牵绊你了,我们列张表,仔细分析一下,好吗?"

他用力地点点头,夏日潮湿的风吹过来,挂在咨询室门口的风铃叮当作响,仿佛是从心灵深处流出的几个淡淡的、动人的音符。

自色的诱惑

深秋的夜晚异常清冷。他半夜里醒来,听着秋虫细切的鸣叫和森森冷冷的风声,不愿睁开双眼。这个周末他又和丽莎一起疯狂地度过,能够感觉到丽莎细软的发丝在他的胸膛上肆无忌惮地扭曲、蔓延,指尖上有她飘渺得让人着迷的味道,耳畔有她不规则的娇俏呼吸声。

一天的大多数时间,他都和这个鹿一样的女子在绵软的床上不愿起来,有时候似乎要一同烧进绚灿的晚霞里,有时候在微白的曙光里舔噬另一个自我的存在,有时候窗外的骄阳冷冷地撕扯他们沸腾的欲望,更多的时候,他就这样没有原因地醒过来,思绪纷纷扰扰,父亲刀削一般的脸隐约浮现,他浑身战栗地冲向洗手间,尿意竟如同性欲一样不可控制……

臂弯里突然空落了,丽莎坐了起来。皎洁的月光披着她赤裸的身体,在深蓝的夜幕下勾勒出一个似真非真的剪影。他静静地看着她流畅舒展的曲线,眼睛里充满忧郁的柔情。丽莎有些颤抖地拉开抽屉,急躁地翻出一个白色的小瓶,他有些奇怪,丽莎是不会失眠的,她这么晚起来吃药吗?

"亲爱的,你生病了吗?"他起身把手搭在她温软的肩上,柔声问道。

丽莎浑身一抖,手心里的药丸洒落在香槟金的床上,他有些犹豫地拿起一颗,借着凄冷的月光看了看,脸色不易觉察地变了。恍惚中丽莎转过身来,脸上带着鬼魅一般的微笑,漆黑的眸子像烧着一样发亮。她用手指捏住那个奇异的瓶子,摇晃着说:"亲爱的,要不要来一点,很神奇的……咯咯咯……"

他只觉得月光下的丽莎美得出奇,妖异得出奇。晃动的瓶子如同幻影一般随着她的长发闪烁,他极力控制自己用平静的声音说:"是白粉吗?"丽莎又是妩然一笑,饱满的双唇微微上翘着送过来,呢喃着说:"来一点吧,亲爱的……"

一股尿意直冲脑门,父亲的声音惊雷一般在秋夜里响起,他踉踉跄跄地冲向洗手间……

父亲·女人·我

转眼一年多过去了,灰蒙蒙的空中飘着这个季节特有的牵扯不断的细雨,让我想起"梧桐更兼细雨,到黄昏,点点滴滴"。也许,这就是九月最真实的写照吧。这期间,他已经和吸毒的丽莎结束了来往,重新开始工作,并努力修完他的函授研究生课程。在和一些女人的交往之中,他依然觉得已故的父亲无时无刻不在监视和指责着他,但他已经不再有强烈自杀念头和尿急。这些改变让我们都非常欣喜。现在,他已经能和我坦然讨论父亲带给他的压力以及人际交往中的困扰。

很多时候,我也发现他越来越需要我的认可。他的一些决定,和异性交往的进程,他都希望我能够肯定、赞许。

那天他穿了一袭淡灰色的风衣走进来,头发被风吹得略有些凌乱,脸上却比一年前增添了许多神采。得知他的论文正在最后修改阶段,工作也比较顺利,我由衷地为他高兴,但是我也发觉他的眼神有些躲闪,有些不确定。

"最近有没有什么烦心的事,说出来大家可以一起考虑。"我看着他的眼睛,真诚地说。

"哦……有些麻烦事,"他下意识地低下头,"嗯……在研究生函授班我认识了达拉,她很让我心动,你知道那种成熟的女子有一种特殊的美,她主动向我表达了……哦,她说她愿意为我做一切……但是,她是有丈夫的……"他抬起头,恳切地看着我,似乎想从我的眼睛里读出我对这件事的看法。

"你觉得很矛盾,不能做决定,是吗?"我微笑着看着他。

"是啊,我不该和一个有夫之妇发生关系,这是不道德的,是父亲坚决不允许的。但是,你知道,我们彼此吸引,她优雅恬静的笑容让我着迷,那是一种宁静的、无欲无求的美,是年轻女孩不可能有的,而且她对我非常主动,我

简直不知道怎么拒绝这样一个妙人儿……”他的脸上闪现出犹豫而幸福的表情，“你觉得呢，我们几乎疯狂地被对方吸引了……”

我知道他热切地希望得到我的赞同，在这个迷人女子的主动进攻下，他又陷入了进退两难的境地。负罪感与性的诱惑让他再次无法抉择，虽然他已经不再如同一年以前痛苦焦虑、不能自拔，但是他开始把我作为他父亲的化身，行事的准则，对我有着强烈的移情。

“你是希望得到我的赞同吗?”我平静地说。

“嗯，是的，有时候，似乎询问你就像在询问父亲，我可以吗?我这样做对吗?这可能是我为什么要和你聊这些的原因。潜意识里，我希望得到你的允许而继续我们的关系。”他沉默了一会，轻叹了口气，说：“这没有用，没有人能帮我做最后的决定。”

“让我们冷静地分析一下我们的关系以及这给你带来的困扰，好吗?”我轻声说。

深秋的夜晚来得特别早，橘红色的路灯兀自亮起，梧桐树叶无助地在秋风中摇曳，远处的街道上人影散乱。我知道他面临的是必须依靠自己解决的新矛盾，而我能做的就是帮助他从移情中摆脱，让他的自我真正强大起来。

天平两端

他专注地看着卡布其诺的奶泡静静地破裂，手中的咖啡勺犹豫着沉下去，落入未知的杯底。

对面是一家很大的花市，他喜欢坐在窗口看着不同的人抱着大束的花走出来，就这样要一杯卡布其诺，听夜晚的时光轻轻地响起。

手心里的纸条早已湿透，他几乎用尽了所有的力气握着它，一种漂浮的痛感堵在胸口。纸条上的八个字反反复复撕扯着他——“今晚9点，家里等你。”他的眼前浮现出达拉神秘优雅的笑容，今天函授班下课时，达拉就是这样轻盈地走过来，很平常地把这张纸条递给他，就像他们第一次认识时，她也只是清冷地坐在他身边，淡淡地说：“同学，试卷能看一下吗?”他知道自己无法拒绝。

杯中的咖啡随着细切的热气悠然变幻着，有些模糊的肉桂粉末在杯壁上写着神秘的诗。

“我愿意为你做一切，只要你来……”达拉的声音低沉而充满磁性。

"你绝对不可以去！她是有夫之妇！"暴躁的父亲仿佛就站在他身边，怒气冲冲地指着他的鼻梁。

"你想要我的，你的气味已经告诉我了。"她的眼神里有着毫无修饰的自信与宁静。

"不许去！你又敢惹我生气？"父亲的脸已经气得变了形，鹰一样的眼睛冷酷地盯着他。

……

花市门口依然有很多人进进出出，他看见几个年轻的女孩抱着大束的百合走出来。冬季居然也会有开得这样张狂而纯净的百合。美得自恋，所以摄人心魄。

他烦躁地搅动着手中的咖啡勺，父亲的阴影为什么就这样挥之不去？他甚至怀疑父亲已经坐在了他的对面，不为人知地监视着他……

"够了！"他重重地拍了一下精致的玻璃桌，浓黑的眉毛纠结在一起，额上的青筋似乎要迸裂了。

咖啡厅里的人都好奇地看着这个穿着讲究的男人，甚至连服务小姐也注意到这里了。但他却浑然不觉，喃喃地说："够了，我再也受不了了……"

墙上的钟指向八点五十分，夜色更浓了。花市的小巴运来新鲜的红玫瑰，整整齐齐地包裹在报纸里，小山一样堆在车门口。隐约看见红得发黑的玫瑰露出高贵、冷漠的脸。有几枝掉落在地下，饱满的花苞像是要暴开最绚烂的惊喜，在这干冷的夜里，益发显得动人。

生活在哪里

"我觉得自己就像一个小孩子，从来不知道反抗的孩子，这么多年来，我一直做别人期望的样子，也许，我就是父亲的一部分，明明可有可无却无法分开的一部分，我从来就没有做过自己，从来就没有生活在我的世界里……"

那天，他一走进咨询中心就急切地对我说，苍白的手指神经质似的颤抖。"现在，我要反抗了！我厌倦这样的生活方式，和达拉怎么样是我自己的事，"他停顿了一下，若有所思地说："老实说，我只是想反抗，我知道和她上床对我们都没有好处，我只是想反抗！"

我关切地看着他，他的目光投向远处，有些飘渺，但很坚定。现在，他已经能够正视自己，从希望得到我的认可到现在的反叛，反叛以前的生活方

式，反叛束缚他多年的父亲，反叛让他产生移情的父亲的化身——我。这无疑是一个新的进步，进一步讨论他的反抗应该有助于他彻底摆脱移情，更加有效地处理今后的人际关系。

“让我们一起讨论一下你的反抗情绪，好吗？”我亲切地对他说。

“好吧，老实说我真怕来这里，我没和达拉发生什么，就是因为我得每个星期来这里告诉你我做了什么，好像不知不觉，你就成了我父亲或者其他什么权威的力量，让我不得不这么做……”他低着头说。

他抬起头看着我，缓缓地说：“可能一开始是想反抗这种感觉，但我仔细想过了，和达拉在一起对我们没有任何好处，就像和丽莎，更多的是一种性的吸引，我只想抗拒心中‘不得不’的感觉，抗拒父亲对我束缚，像孩子一样无力又固执，做了之后自己又痛苦万分……”

我点了点头，欣慰地说：“那么，在和达拉的交往中，你也学到了很多东西吧？”

“是啊，”他幽幽地说，“我和她现在是很好的朋友，这是第一次我和异性的交往觉得轻松，我不再老想着父亲会怎么样，你会怎么样，我只是做自己觉得正确的事情，我想回到我的生活里来，而不是已经去世这么多年的父亲的，或者其他人的生活里……”他的眼睛略微泛着光彩。

“其实，我只是一直想获得父亲的爱，内心里甚至，甚至是恨他的，恨他的冷漠与暴躁，恨他从来不会爱我。就这样顺从他的意志，心里怎能平静，反叛他，却又充满了负罪感，我现在只想摆脱这一切……”

“让我们冷静地讨论一下你和达拉的关系，应该会有帮助，好吗？”我拿出准备好的纸和笔。

四月的暖风依然让人沉醉，羞涩的绿芽在不经意间偷窥着这个纷繁而寂寞的世界。虽然他的一些问题并没有得到完全圆满的解决，但他已经能够独立地面对生活，重新走人属于自己的世界。

我想我应该及时结束咨询关系了。不管怎么样，万物苏醒的春天又要来了。

美丽心情

大半年后的一个下午，他又来到我们的咨询中心。虽然已经是零度以下的寒冬，他看上去却神采奕奕，一进门就热情地向我打招呼，脸上挂着亲切

温暖的笑容。

"最近一定过得还不错,脸上的气色也好得很。"我微笑着对他说。

"挺不错的,研究生的学历总算拿到了。而且,我准备结婚了……"他的眼睛里充满了满足与欣喜,"是一个老朋友介绍我们认识的,她住的城市离我很远呢,两个孩子我也非常喜欢。"

"真是恭喜你,许多事情都有了转机。"

"是啊,开始我只是对她感觉很不错,大家像朋友一样相处,聊得很投机。和她在一起,我觉得非常非常放松而且有趣。开始我还不愿意见她的孩子呢,你知道我以前是不太喜欢孩子的,"他羞涩地笑了一下,"两个小家伙是她与前夫的孩子。他们特喜欢和我一起打篮球,有时候还和我抢着进球,活泼得很……"

"再过几个月,我们就要一起搬到外地去结婚了。她是那种很会包容的女人,我想我们一定能相处得很好。这对我来说,也是一个新的开始……"他看着我,眼睛里充满了坦然的幸福。

我由衷地为他高兴。在未来的日子里,他可能会遇到很多矛盾,像如何与他的新任妻子共同呵护感情,如何与两个继子相处,如何在新环境中找到适宜的工作,这些都是他必然要面对的。人生总是充满了偶然与奇迹,我深深地祝愿他享受自己的生活,前方的路需要他探索着走下去。

送他最后一次走出咨询中心的大门,外面已经开始飘起了稀疏的雪花,整个城市像是在一个奇异而甜美的梦境里,只有刺骨的寒风让我们真实地感到自己的存在。我紧紧握着他的手,他的手心温暖而干爽。轻盈的雪花落在他的头发上,转瞬间消失了踪影。我想对于我们来说,明天都是一个新的开始。

[点评] 传统的精神分析重视潜意识的发掘和移情的作用。本案例详细地介绍了人际交往适应障碍的精神分析方法。咨询师像一个老练的侦探逐步走入当事人的内心世界,潜入他迷幻的情感世界背后。

当事人童年时期受到父亲的漠视与排斥,感受不到温暖和亲情,对此他采取了压抑和否定的防御机制。一方面顺从父亲的意愿,希望得到他的认可,另一方面却在不断地叛逆父亲,寻求解脱。于是他一直在天平两端痛苦挣扎。回顾他的情感历程,与前妻的结合,去外地工作都是一种无可奈何的顺从和压抑,与丽莎、达拉的迷幻关系却是潜意识里的叛逆与否定。

大家知道，人际交往适应障碍是指相互交往中出现影响信息、能量、物质交流的因素，阻碍了正常的心理情感与行为的流通过程。人际交往陷入危机，但机能没有丧失，可以调整改善。案例中的当事人在与异性交往时陷入一种混乱、焦虑、无法控制的状态。和前妻南茜之间缺乏真正的沟通和感情交流，和丽莎的一夜情却是性放纵和反叛，面对已婚女子达拉的诱惑他不知所措，这些都给他带来负罪感、忧郁和生理上的不适。

什么是影响当事人与异性交往的因素呢?在这个咨询案例中，咨询师用精神分析的方法丝丝入扣地挖掘他早年痛苦的生活经历，直面他不合理的防御机制：压抑和否定。当事人体验到一种分裂（自我的不同方面发生冲突），一部分希望改变，摆脱父亲阴影的束缚，按自己真正的想法行事，另一部分则希望保持在他一生中曾经是必须的并且帮助他维持心理稳定的旧的方式，继续在顺从和叛逆之间挣扎。当事人的本我和超我发生严重的冲突，超我很大一部分来自当事人的父亲，从小当事人就觉得自己必须按照父亲的意志才能得到认可，这样父亲就成了规则和权威的化身，时时刻刻压抑着他。本我则像一个无忌的孩子，要做一切不被允许、违反道德的事。这位谦和细心的部门经理在一个月内彻底迷失自己，与丽莎产生一夜情，结束十年的婚姻，放弃月薪不菲的工作，都是被压抑的本我过度反抗的结果。

移情在咨询过程中得到有效的运用。咨询师力图保持治疗的宽松气氛，这使当事人回归——感到依赖和放松，在没有责备的情况下表达思想和情感。他逐渐把儿时和父亲交往时顺从与反叛的关系转移到与咨询师的关系上，一方面他觉得不得不每个星期来咨询中心向咨询师叙说以获得他的认可，做出他认为咨询师会赞同的决定，另一方面他非常厌恶来这里“汇报”，感到受束缚压抑。这正是他早年对父亲的情感体验，这些深埋于潜意识中的情感体验影响着他成年后的人际交往关系。

咨询师灵敏地抓住机会剖析当事人与他的关系，在轻松的气氛下，他们共同讨论当事人对咨询师的情感体验，由此推广到当事人与异性交往的体验。逐步协调当事人本我和超我之间剧烈的冲突，让他的自我真正强大起来。

弗洛伊德认为精神分析是有期限的，同时也是没有期限的。本案例持续了两年多，时间较长。在此期间，当事人也遇到了许多新矛盾、新问题，与咨询师共同面对解决的过程也是当事人自我成长的过程。例如，在面对已婚妇女达拉的诱惑以及丽莎的吸毒时，当事人一方面在咨询师的帮助下理清了

情感体验,另一方面也学习到与异性相处的技巧。在案例结束时,当事人即将和一个离异后的妇女结婚,他是否能妥善地安排新生活,处理好新的人际关系,咨询师并没有给出明确答复。可能今后他还会来咨询,但当事人的自我已经能够协调本我和超我之间的冲突,他的抑郁、焦虑、尿急都已缓解。

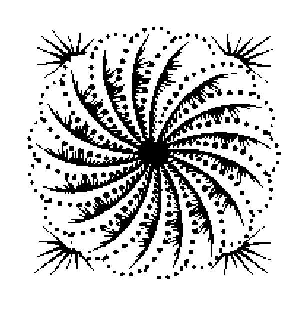
精神分析是深层次的心理咨询,是人格重塑的过程,也是自我艰难成长的过程,这对于咨询师和当事人来说,都是一种挑战和希望。

(张　亚)

芭芭拉·迈克克拉蒂(Barbara S. McCrady, 1946—)美国新泽西州立鲁特格斯(Rutgers)大学应用和职业心理学研究所心理学教授，新泽西医学和牙科学大学精神病学临床教授，鲁特格斯酒精研究中心临床主任，鲁特格斯大学临床心理学系博士研究生临床培训项目主任，美国心理学会(APA)特别会员，美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所(NIAAA)博士前培训合格认证中心主审官，从事酒精和药物滥用研究工作25年。

迈克克拉蒂教授1969年毕业于普度(Purdue)大学，获生物科学理学学士学位，1975年毕业于罗德岛(Rhode Island)州立大学，获临床心理学博士学位。在酒精研究中心，迈克克拉蒂教授主要从事一些临床性的实验研究，她的临床兴趣和主要的研究工作是对酒精滥用、酒精依赖和酒精中毒患者进行评估和治疗，对因过度饮酒产生的婚姻问题进行行为治疗，探索如何发挥家庭成员和其他的社会支持系统在患者治疗和康复过程的作用，在与患者接触过程中侧重于认知行为疗法。此外，她还从事酗酒者匿名协会和其他的自助团体、女性酒精中毒患者的一些特殊问题的研究。她的研究从1979年开始得到了美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所和美国国家药物滥用研究所(NIDA)的资助。由于成绩显著，1997年5月获美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所颁发的优秀奖；1999年11月获医学教育和研究协会颁发的贝蒂·福特讲师奖。

芭芭拉·迈克克拉蒂



迈克克拉蒂教授发表科学论文、专著150多篇(本)，同对兼任好几个杂志社的编辑。对酒精中毒感兴趣的同志可以查阅牛津大学出版社出版的迈克克拉蒂与伊丽莎白·艾普斯坦(Elizabeth Epstein)合著的《成瘾问题研究

综合指南》(*Addictions: A Comprehensive Guidebook*)(1999);迈克克拉蒂教授在成瘾问题方面的专论《有关酗酒者匿名协会的研究——机会和选择》(*Research on Alcoholics Anonymous: Opportunities and Alternatives*)和《成瘾问题研究和治疗的年度回顾》(*Annual Review of Addictions Research and Treatment*)。

(余圣陶)

我们在马拉松赛跑

——一例酗酒者认知行为治疗的案例报告

生活中的一家子

卡尔，男，32岁，已婚，由于习惯性过度饮酒问题被妻子强行拉到心理门诊室。

卡尔，高中毕业，是个木匠，中等身材，金黄色头发，比较瘦，但是微微突起的“将军肚”还是比较显眼的。妻子玛利亚，高中毕业，32岁，是个专业美发师，中等身材，有一头乌黑亮丽的秀发，但是特别地胖。夫妻俩都很整洁，非常讨人喜欢。卡尔和玛利亚相互认识已经十二年了，恋爱七年后终于走进了婚姻的殿堂，现在他们有两个小男孩，3岁的约纳森和2岁的马克。

卡尔和玛利亚都来自完整的家庭，尽管卡尔的父亲在几年前就去世了。卡尔的祖籍是波兰人，玛利亚的祖籍是意大利人。

到门诊治疗时，卡尔和玛利亚因为卡尔的饮酒问题已经分居五个多月了。卡尔住在他妈妈家，而玛利亚则带着两个小孩在一个很穷的街区租了一个单间住了下来。

卡尔在一个木匠工会里工作，他现在没有工作。因为在他看来抚养玛利亚和孩子的生活方式不是他想要的，为此玛利亚曾经提起诉讼要求离婚。如果卡尔在一段时间里没有工作，他将可以从工会的养老基金计划中领取一笔可观的生活费，他认为这是一种最容易的赚钱方法。卡尔偶尔也通过私下交易的方式打零工赚点钱。玛利亚现在也没有工作，她必须留在家里照顾两个年幼的儿子。她原先这样想，她出去工作而让卡尔呆在家里照看小孩，但是事实上卡尔不愿到玛利亚的住处来照看儿子。现在玛利亚和两个小孩依靠社会福利过日子。玛利亚非常关心卡尔的饮酒问题，认为这是导致他们分居的主要原因。

饮酒经历

在过去六个月中，卡尔几乎每天都喝酒，唯一没有喝酒的一天是在看守所里度过的。一天晚上，他和朋友喝醉了酒，决定以最好的方式——强行闯入某店取得一些他们想要的比较好的木匠工具，被当场抓获并关押了一天。他喜欢喝啤酒和伏特加酒。根据他的自我报告，他最多的一天喝了32杯，平均每天喝10—12杯左右。

卡尔报告说，从高中时起就开始饮酒，在25岁那年就因饮酒过度而出现了麻烦事，此后麻烦不断。三次酒醉驾车被捕，其中两次发生在来门诊的这个月内；一次由于入室盗窃被捕；工作期间醉酒被上司警告过多次；与妻子关系出现危机；忽略了作为一个丈夫和父亲的责任。他由于过度饮酒出现过多次昏厥现象，并有许多对酒精的身体依赖的症状：晨饮、没有酒喝时感到非常的恐慌、一天到晚酒不离身，但是他自己却说自己从来就没有过酒精戒断的体症，也没有身体健康和情绪方面的问题。当我们问及他的治疗目标时，卡尔说任何时候他都能做到放弃饮酒，只要他想这么做，但是他根本就不想放弃。在他看来，最理想的目标是减少饮酒量，达到适度饮酒的目的。但是玛利亚却坚持要达到彻底戒酒的目的。最后卡尔也愿意朝这个目标努力。

夫妇俩认为，导致卡尔过度饮酒的最重要因素是环境，如酒吧、家、不去工作的下午、庆祝会、与几个同样酗酒很厉害的朋友聚在一起。第二个重要因素就是夫妻关系，如卡尔所说，争论、感到愤怒、被玛利亚唠叨或两人在一起比较快乐时卡尔都想喝酒。另外一个他们关心的问题是，卡尔和玛利亚都提到的，生理方面的原因，特别是焦虑、烦躁和疲劳。

当卡尔和玛利亚呆在一起时，当孩子们上窜下跳表现非常活跃时，当他想离开他们去某个地方时，他会变得非常的坐立不安和易激怒，这个时候就想用酒精来减轻自己的焦虑和不安。当玛利亚提醒卡尔他曾经做过的承诺，如把他家里的一本书带给她等，或者设法让他承担一些生活中的责任，或者当卡尔感到自己被欺骗，即使玛利亚没有明确说什么时，他都想通过喝酒来消除烦恼。

玛利亚也经常查问卡尔的行踪，威胁他，或者请求卡尔不要喝酒。玛利亚采用了一系列的消极方式来应对卡尔的饮酒行为，如与卡尔分居、求助警

察、拒绝性生活等。与此同时，玛利亚也做出了很大的努力支持和鼓励卡尔戒酒，比如说做一些令卡尔开心的事，说一些他们俩可以快乐享受的经历，如果卡尔不喝酒的话。

婚姻关系

玛利亚比卡尔更关心他们之间的关系，寻求分居就是佐证。除了关心和在意卡尔的饮酒问题外，玛利亚还对卡尔明显的不负责任表示不满。她说卡尔不愿意工作，不愿意照看小孩，依赖母亲。因此，玛利亚认为卡尔无论在物质上还是在精神上都不是一个可以依靠的丈夫。玛利亚还抱怨他们俩的角色分工。她感到卡尔老是对她指手画脚，玛利亚自己也默认了卡尔所作所为，但是这样做的结果却是玛利亚的生气和怨恨。另外，玛利亚对卡尔的母亲也有意见。她说他的妈妈对他的问题采取纵容的态度，对卡尔也没有任何的要求，这加剧了卡尔的问题。

玛利亚回忆起她和卡尔第一次约会的情景。他俩一起喝酒直到很晚才回家，骑着摩托车，玩得非常痛快。从此他俩决定“继续往前走”并想“有所成就”。

卡尔与玛利亚相比，对婚姻的关心少得多。他不喜欢玛利亚对他唠叨个不停，讨厌她谈论他的饮酒问题，说“如果妻子不是玛利亚的话，我将不会有饮酒问题的存在”。他也很讨厌玛利亚总是谈论他的身高问题和对他饮酒态度的变化不定。

通过观看他俩在一起活动的录像片，我们发现夫妇俩存在很多的交流问题：频繁地打断对方、不听对方的意见、经常带着笑脸讥讽对方，令人难以理解。玛利亚报怨说自己的责任太重，卡尔却责怪玛利亚没有履行她的责任，尽管他自己拒绝承担任何的责任。

尽管有这样那样的婚姻问题，夫妇俩还是彼此喜欢对方的，能在一起从事许多活动，如钓鱼、与孩子到公园游玩等，并且有良好的性关系。玛利亚是这样评说他们的关系的，“当我不需要任何东西时，我们能很好地相处。”

行为模式

卡尔已经发展了非常明显的酒精耐受性和酒精依赖，他现在的饮酒量

日渐增加。卡尔说，酒能带给他很多的好处——酒的味道，喝酒的感觉，喝酒的那种场合，喝酒时那种放松的感觉。尽管经过长年累月的积累，卡尔由于饮酒也带来了很多的负面结果，但是这些负面影响从来就没有影响卡尔对自己和对酒的看法。在卡尔看来，加在他身上的那些消极影响不是来自酒精，而是来自警察、工作、上级和妻子玛利亚。

另外，卡尔在生活的许多方面对他的行为都不负责任。当他不工作时，他可以住在母亲那里，没有饭吃时，母亲会为他着想，他母亲简直就是他的保护伞。当妻子玛利亚要他做一些他讨厌的事时，他要么逃避，要么不予理睬。在某种程度上说，他俩的不同心理发展阶段加剧了卡尔的饮酒问题。玛利亚正准备以更成熟的心态来承担日益增多的责任和制定长期的目标；而卡尔则相反，想继续维持二十几岁时的生活方式和行为模式。

尽管卡尔将他的问题归咎于别人，尽管卡尔逃避责任和否认饮酒的不良后果，妻子玛利亚、儿子约纳森和马克在他生命中还是非常重要的，他不想失去他们，由此他才来到心理门诊室要求治疗。但是他并不想按照妻子的想法改变行为。在玛利亚看来，要成功地维系他们之间长时间的婚姻关系，卡尔就必须进行很多行为上的改变。

玛利亚只知道用唠叨和批评的口头方式来得到她想要的东西。玛利亚的一些行为无意中强化了卡尔的饮酒行为，如不断与卡尔联系和接触，积极的相互作用，同时又在其间夹杂着一些令人反感的消极话语。玛利亚把她自己的快乐与卡尔绑在一起，说“除非卡尔停止饮酒和承担一些责任，我才会出去工作，才会减肥”。

作为一对夫妻，卡尔和玛利亚缺乏讨论问题的言语技能。他们的沟通和相互作用可以概括为逃避责任、缺乏同情和不必要的控制。

治疗的准备阶段

在整个评估阶段的最后，治疗师对他们说：“我要求你和玛利亚一起接受治疗，这是因为，你知道，饮酒问题已经影响了你生活的方方面面，包括你的婚姻和你的家庭。玛利亚，从你的话语中我得知，你用了很多不同的方法来应对卡尔的饮酒问题，并且时常感到愤怒和沮丧。也就是说，你很想帮助卡尔，但是卡尔，每当玛利亚说起你的饮酒问题时，你都感到很气愤。那么在整个治疗过程中，我们将关注你的饮酒问题，看看玛利亚是怎么样应对你的

饮酒问题和你们俩是如何相处的。玛利亚，你们现在已经分居了，并且你很在乎你们之间的关系，因此在治疗时我将提供给你们一些改善交流的方法，要求你尝试讨论问题及和睦相处的一些新方法。”

“总之，在治疗时我们将集中关注下面三个问题——卡尔的饮酒问题，玛利亚怎么样应对卡尔的饮酒问题才对你俩都有好处以及你们俩的相互关系。”

就像一开始一样，卡尔的目标是适度饮酒，但是玛利亚强烈要求卡尔戒酒。因为卡尔长期以来养成每天饮酒的习惯，并显现出对酒精的耐受性，我认为卡尔在没有外界力量的协助下不可能达到完成戒酒的目标。因此我与他讨论了在医学监督下进行戒酒的可能性：“卡尔，我担心只靠你个人的努力将很难完成戒酒的任务，你每天都喝酒，并且已经有瘾了，而且要是没有酒你就会感到恐慌，所有这些告诉我，你‘爱’上酒了，在缺乏酒精刺激的条件下你的身体将产生强烈的反应。要成功地度过整个戒酒计划的头几天，最容易的、最简单的方法就是参加一个医院的戒酒活动，我希望你考虑考虑。”

卡尔对住院治疗的想法反应非常强烈，他害怕那种“被监禁”的生活，说“如果那样的话，我将会发疯的。我不能容忍人身自由被限制的生活。24小时后我就会离开那种鬼地方的。这不是一个好主意。”

既然卡尔不同意，那么我们只好共同制定一个令双方都满意的达到戒酒目标的行动计划。这个计划分为两个主要的部分：一是卡尔来接受治疗时必须保持清醒，他的血液酒精含量必须用呼吸分析器加以鉴定；二是卡尔必须定下一个逐渐减少饮酒量并最终达到戒酒六个星期的目标。如果他不能做到这两个中的任何一个，我们将重新考虑监督式的戒酒计划的必要性。卡尔和玛利亚都同意这个建议。

受理和第一至二阶段：毫无悔改之意的卡尔

在一开始的受理阶段，卡尔的血液酒精含量（BAL）高于400mg%，尽管卡尔没有明显显示出醉意，但他还是表现出那种受酒精刺激后好辩的特点，接纳他的心理医生感觉到与他不能进行很好的面谈。因此，建议他接受医学干预，但是卡尔拒绝这个建议，临床心理医生只好重新安排面谈的时间。

再一次面谈时，卡尔保持了一种清醒状态，提供了一些信息，同意整个的治疗计划，并制定出在他处于清醒未醉状态时收集基线数据的时间。

在治疗的第一阶段，卡尔仍然拥有很高的BAL(0.12)，他承认只喝了少数几杯啤酒，并且坚持认为自己状态很好。在这一阶段，我们讨论了卡尔和玛利亚的目标和他们担心的事。但是我坚持认为卡尔的血液酒精含量如此高不利于治疗。卡尔同意下次来时一定保持清醒，并保证每天的饮酒量不超过4杯。

这一阶段，我给了卡尔和玛利亚一些作自我记录的卡片。卡尔一天填写一张卡片，记录下每天饮酒的数量、产生想饮酒但实际上没有喝的冲动的次数、饮酒或产生饮酒冲动的场景和婚姻满意度。玛利亚则一个星期填写一张卡片，填上她对卡尔每天饮酒程度的估计——没有饮酒、轻微饮酒、中度饮酒和重度饮酒，并估计卡尔产生饮酒冲动的强度和对婚姻满意度的评定。

到了治疗的第二阶段，来心理门诊室时卡尔的BAL还是比较高(0.06)，卡尔报告这天他喝了4杯啤酒。从上次治疗到这次治疗的两个星期内卡尔并没有填写自我报告卡片，他的卡片是玛利亚在来门诊之前帮他填好的。因此我并不十分清楚卡尔的真实情况，但是可以肯定的一点就是他仍然每天都喝酒。卡尔说他已经有酒瘾了，所以我跟他们继续谈到了上次说的那个去戒酒中心的计划，卡尔说自己会考虑这个计划。我们商量了一个电话时间来更详细讨论这一计划，但是两次电话后，他又一次决定不想住院治疗。

第三至五阶段：饮酒仍在继续

第三阶段来门诊时卡尔的BAL为0。他再一次反复指出不愿住院戒酒。之后我们谈论了饮酒的行为分析观。为了把这种方法介绍给他们，我说："我们将一起仔细观察和分析导致你饮酒的所有因素。我想我们能够通过观察你的饮酒行为指出诱导你想饮酒的各种环境因素。如果能做到这点的话，我们就能想出这些环境的替代物。"然后，我让卡尔回想一个最近发生的饮酒场景。他举了个钓鱼的例子。他说他喜欢一边饮酒一边钓鱼。当他钓鱼时，他就想"我要喝一些啤酒"。他说这样会感觉很痛快，能带给他"我飘飘欲仙，快要爆炸了"的感觉。这样做唯一不好的后果就是当他回家时玛利亚就对他生气、发火。

这次结束之后我同样给了他们一些这个星期用的自我报告卡片。

第六次来时，卡尔同样保持了一种清醒状态，但报告说周末重度饮酒。卡尔根本就不在意自己持续的严重饮酒问题，也没有迹象表明他为减少饮酒量做出过努力。因此我说："我很高兴你能在最近两次来门诊时都保持清醒状态，这对你来说非常不容易。并且也可以看出你想让治疗获得成功。但是事实表明你在治疗期间饮酒量根本就没有一丁点的减少，从一定程度上讲你的饮酒量还在不断增加。我不知道你是根本就不想减少饮酒量还是你不知道怎么样去做。"卡尔说："要做到减少饮酒量真的很难，但是我承诺一定做到停止饮酒，因为我不想失去玛利亚和孩子们，我想让他们重新回到我身边。"

之后我们商讨了一些帮助他拒绝酒精的可能性策略，如睡觉(他自己的建议)，在房间里放一些替代啤酒的饮料(我的建议)，出去工作(玛利亚的建议)。卡尔表示他很乐意按这些建议去做。玛利亚马上追问道："你真心想戒酒?"卡尔说："有些时候我想，如果我的妻子不是你，我可能不会戒酒。玛利亚和我曾经一起痛饮过，但现在她不喝了，也不接受我的饮酒行为。我知道，如果我想让玛利亚重新回到我身边的话，我必须停止饮酒。但是我不知道……"

为了转移卡尔的这种矛盾心态，我建议我们来看看卡尔饮酒的一些后果，不要专注于玛利亚的反对态度和他们关于卡尔饮酒的争论上。卡尔不能想出任何一点饮酒的不利后果。那我就问他关于醉酒驾车和潜入某店偷东西的法律问题，卡尔说："我认为喝酒与否与后面这起案件没有任何的关系。关于那该死的'醉酒驾车受罚'的法律也纯属无聊。"他表示即使在他没有驾驶执照的情况下，哪怕是驾照被吊销十年，他仍然会继续驾车行驶的。尽管卡尔不关心自己饮酒带来的任何问题，但他反复说他会停止饮酒，因为他已经对玛利亚和孩子们做过承诺。

我把卡尔和玛利亚在前几个阶段里叙述过的饮酒带来的不利后果列成表格，要求卡尔每天复习两次，并思考一下哪些不良后果与他有关。

第七次来时，他报告说这张表格放在家里看了一两次，但总觉得它们与自己无关。

尽管我认为卡尔缺少改变的动机，但是我还是决定对他的饮酒进行行为分析。我想，如果我们能明白他喝酒的一些具体经历，如果他能在某些时候某些场合成功地克制自己不喝酒，那么他改变的动机就可能随着他的自

我效能感的增加而不断增强。在这个阶段,我们具体讨论了两个饮酒场景——好朋友斯科特提着一打啤酒来到卡尔家,家里正好只有他一人;与玛利亚争论某个问题。作为家庭作业,我要求卡尔自己完成另外的任何两个场景的行为分析。

这次来时卡尔的BAL为0.118。他报告说,在来门诊之前的最后几天他重度饮酒。经过长时间的讨论,他同意到戒酒中心去。卡尔害怕住院治疗,表示他担心即使住院治疗也不能戒酒。我强调说,去戒酒中心只不过是整个治疗过程的开始,我们将一起帮助他学习一些应对措施。卡尔还说,他相信如果没有酒喝的话,生活将不再有趣。玛利亚在这个阶段表现得很矛盾,是鼓励卡尔到戒酒中心去呢,还是如实告诉我,卡尔同意去戒酒中心只不过是想“逃离我的办公室”,犹豫不决。因为卡尔是如此的担心,我让卡尔从我的办公室里打电话到戒酒中心,问任何一些他想问的问题。他这样做了,并准备明天就去戒酒中心。

第六至八阶段:似乎看到了成功的火苗在跳动

卡尔并没有去戒酒中心,再一次说他不能面对那种被“锁起来”的生活。他仍然每天都饮酒,并且几乎没有做什么努力来减少饮酒量。我建议卡尔去戒酒中心做门诊治疗,并给了卡尔一个同事的电话号码,他专门负责门诊式治疗的监督工作,但是我根本就没有期望卡尔会那样做。

卡尔再次表示了他愿意接受治疗并改变他的饮酒行为。而我呢,也不管他是不是有足够的动力来改变行为,还是继续为他提供治疗服务。

在第六阶段,我们完成了卡尔饮酒问题的行为分析,并且确定了一些玛利亚的行为对卡尔饮酒有刺激作用,包括总是提醒卡尔要承担责任,与卡尔约会时慢步行走,和孩子们准备一起出去时手脚太慢,对卡尔饮酒行为的批评等。

卡尔对我说:“你知道,玛利亚脾气可真大。你应该问一问玛利亚上次在海滩上对我做了些什么。”

玛利亚接过话题就说:“让芭芭拉看看你的手臂。”

卡尔捋起衣袖,前臂上青一块紫一块的,还有些肿块。玛利亚解释道:“与卡尔在一起真让人受不了。他一想喝酒,我就非常生气,拍他,抓他,或者敲打他的胸部、腹部。”

玛利亚报告说这种行为四个月前就开始有了，并且担心这样下去她会有虐待孩子的倾向。有时候当玛利亚对孩子发脾气的时候，她会体罚他们。尽管作为一个酒鬼的妻子，玛利亚的生气和沮丧是正常的，但是当这种用身体的方式表达气愤，特别是对卡尔之外的人进行身体虐待就不正常了。我们详细谈论了她对孩子的行为，不管它们是不是真正地虐待孩子。玛利亚报告说，她从来就没有以任何形式弄伤过孩子，孩子们也没有因为玛利亚的惩罚而去过医院或进过急诊室。卡尔证实了这一点。他们都认为体罚——打屁股或者强行把孩子从某个危险环境拉开都是适当的管教方式。但是玛利亚感到她不总是合理地管教孩子，有时候会打他们的手臂，或者用力拉他们，让他们离开某处。从卡尔和玛利亚的报告中，我们可以看出玛利亚没有虐待孩子，但是有必要在治疗中加以重视。我要求玛利亚用自我记录卡片记录下她对孩子们反应强烈的时间和对卡尔进行身体攻击的时间。

经过第七、八阶段的治疗，卡尔开始大量地减少他的饮酒量，并且在每次来治疗的当天都戒酒了。卡尔和玛利亚呆在一起的时间也更长了，更快乐了。他们与孩子在海滩上一起烧烤、一起钓鱼。

玛利亚认真填写了她对孩子反应的情况。每个星期两次，或者拍打孩子的手臂，或者用力抓孩子。我们讨论了这些经历，确认了一些重要的方面——她很累，孩子也很累，她设法告诉孩子去做某事，当她不能亲自做时(如，她在另一个房间或者她正在忙别的事)。在每一种情形下，她多次重复她的口头指令，无效，然后就非常生气、兴冲冲地跑到孩子的房间，打他、抓他。我们商讨了一些在这种情景下可以做的其他方法。

两个星期后，她报告说不再过度地体罚孩子，并说作为母亲，自我控制能力也有所提高。卡尔的观察证实了玛利亚的说法。

在讨论玛利亚管教孩子问题的同时，我开始教卡尔一些自我管理的技能。我对卡尔说："如果你有一些应对触发饮酒场景的清晰看法，那么要做到戒酒就比较容易。你可以逃避这些场面，或者重新安排它们，让酒精在其中的作用最小化。"

然后卡尔写下了一些饮酒的环境诱因和应对每一种诱因的策略。他还写下了每一种应对措施可能带来的积极和消极的后果，这样可以帮助他选择最可行的戒酒方法。

我们选择了钓鱼作为自我管理计划的一个例子，因为钓鱼是卡尔经常性的活动，也是饮酒高发率的活动。卡尔自己有了一些做到钓鱼时不喝酒的

想法，如带上大儿子约纳森，带上妻子玛利亚，邀请一个从来就没喝过酒的并且钓鱼非常棒的老朋友一起钓鱼。另外，卡尔想，如果他在去钓鱼的前天晚上就买好软饮料，在去钓鱼之前往冷却器里加入苏打汽水的话，他将不会在街区尽头的酒店停车。作为家庭作业，我要求卡尔认真履行这个计划。

卡尔成功地完成了这个钓鱼计划，他还计划与好朋友斯科特一起去打网球，然后去一家快餐店就餐，因为快餐店里不供应酒类。尽管在卡尔看来实施这个计划不会有障碍，但他根本就没有这样去做，也不说明为什么。但是他确实告诉斯科特他想戒酒，斯科特也表示了支持和鼓励。

这三个阶段中另一个重要的课题，就是寻找卡尔改变饮酒行为的强化物。因为卡尔在改变饮酒行为上是如此的矛盾，所以我想让他经历一些减少饮酒量和戒酒给他带来的正面影响是非常重要的。我也提供给玛利亚一些应对卡尔饮酒的积极的建设性方法，而不是强迫性方法。我建议玛利亚当卡尔没有喝酒时应该及时给他一些积极的反馈，但是卡尔对这个建议的态度不是很好，说："我有可能会把这些看成压迫我停止饮酒的另一种偷偷摸摸的方式。我不需要她说任何东西。"

我问卡尔："玛利亚能做些什么呢?"卡尔说："只要她不谈酒，和我在一起时不再挑剔就行了。"他们决定在卡尔不喝酒时从事一些令人愉快的活动，如一起吃虾炒饭。尽管与玛利亚在一起时卡尔仍然喝酒，但是数量大大减少了。

第九至十一阶段：酒瘾还在作怪

在第九阶段，卡尔的饮酒量减至3—6杯一天，但是没有戒酒。他报告的饮酒冲动的次数也开始减少了。玛利亚报告说每天的婚姻满意度都很高。他们大部分空闲时间都呆在一起，或者在玛利亚的公寓，或者在卡尔的妈妈家里。在这几个阶段，卡尔和玛利亚又开始频繁争吵，冲突是玛利亚想要搬到北卡罗莱纳州去住，但是感觉到卡尔不支持她的想法。我教了他们一些沟通技能，如在插嘴之前让对方把话说完、反射性的倾听、提一些具体的积极问题等。

接下来我们讨论了一些与人交往的问题。比如，对配偶有礼貌、尊重配偶的价值问题，不能很好地进行沟通的原因等。他们惊奇地发现，连叫唤对方的名字(白痴、屁眼、死人头)对他们之间的关系也会带来不利影响。他们

开始在家里使用积极的而不是消极的交流方式，并感到非常满意。

尽管经过长时间的治疗已经取得了一些进步，但是我发现卡尔仍然每天都在喝酒。我把这一切告诉他，他说："现在我能停止饮酒了。"并约定在接下来的这个星期内戒酒两天。在他做出承诺后的第一个星期他不想谈论戒酒的任何策略，结果当然是没有成功，没有实现自己戒酒两天的诺言。第二个星期我们商讨了一个非常具体的怎么样戒酒的计划，计划每天花一定的时间与玛利亚和孩子们一起度过，决定在这星期内在他妈妈家不再买任何啤酒，代之以储存一些软饮料，并计划将上床睡觉时间提前。我还建议卡尔把玛利亚当作他试图戒酒的支撑物。卡尔再次拒绝玛利亚的参与，说："我不会告诉她我什么时候想喝酒，否则得到的将是一通谴责。"我说他不喜欢她的批评是因为他们未经征求就给出评语，但就因为这样，他的饮酒行为才会得到控制，因为她是关心他饮酒问题的少数几个人之一。他肯定了我的说法。然后我问卡尔，玛利亚可以说些什么才对他有帮助。他说："玛利亚告诉我'这是你个人的选择'，这样比较好。"玛利亚表示对她来说不训斥卡尔确实有点难，但是同意作一次角色扮演。

他们想象自己正在驱车前往海滩。卡尔说："我想在路边停下来买半打啤酒。"玛利亚说："随你的便，但是我们最好买点苏打汽水，如果你想要的话。"卡尔非常喜欢玛利亚这样的回答。但是玛利亚说要她保持中立态度非常困难，尽管这样，玛利亚还是喜欢那种"阻止卡尔喝酒不是她的责任"的感觉。他们同意下星期再试一次这样的对话方式。

在第二个星期里，卡尔还是没有实现自己的诺言，尽管他每天只喝一杯啤酒。他在这个星期内没有告诉玛利亚他什么时候有喝酒的冲动。对于没有达成目标，卡尔一点都不关心。在第十一阶段，卡尔和玛利亚宣布他们将去北卡罗莱纳旅行两星期。卡尔认识的一个承包商为他在那里提供了一份工作，这激发了玛利亚移居北卡罗莱纳的想法：在北卡罗莱纳的某个比较寂静的、消费水平比较低的地方住下来，抚养孩子。玛利亚表示，如果卡尔继续饮酒她将不会移居北卡罗莱纳。但是两人都决定作一次旅行，先去那里考察一下环境。

第十二至十五阶段：终于站在希望的田埂上

两个星期的旅行结束后，他们对北卡罗莱纳州非常感兴趣，认为在那里

找一份工作应该不成问题,而且消费水平也很低。他们非常喜欢他们参观的那个地方。玛利亚再一次说:“除非卡尔长时间地停止饮酒,否则我不想移居北卡罗莱纳州。”他再一次表示他会停止饮酒。

我十分清楚,卡尔是在玛利亚的压力下才同意戒酒的,但他的本意只是想减少饮酒量。他用口头保证的形式来解决这个冲突,说:“我可以改变自己的态度,但不想改变伴随的行为。”卡尔只实践了我们制定的行为计划的一小部分,我并不认为这是由于技能缺乏引起的。因此我决定让卡尔直面他的行为的不一致性。

我强调说:“你们已经取得了一些进步,得到了一些改变,特别是卡尔大量减少了饮酒量,并且学会了一些帮助你尽可能少饮酒的技能,你们之间的沟通也得到改善,在一起的时间也变得更快乐,而且已经开始共同考虑你们生活中的长期目标和长远计划。但是,卡尔你自己做出的那么多承诺,你实践了多少呢?”

我把自己的治疗笔录拿出来,宣读了几页,强调了卡尔一开始就同意戒酒的基线时间、不遵守去戒酒中心的约定、不遵守规定的戒酒天数的约定。我说这可能有两种解释:要么卡尔根本就不想停止饮酒,但是为了博取玛利亚的高兴,他只得同意戒酒;要么他想戒酒,但靠自己的力量不能做到这一点,需要更多的帮助。说这些话时,我避免给卡尔贴上这样的标签——不诚实、没动机。我还说:“即使卡尔仍然每天饮酒,但玛利亚报告很高的婚姻满意度很可能强化了卡尔的继续饮酒行为。或许对玛利亚来说,卡尔减少饮酒量也是可以接受的。”

对我的这一番话,夫妇俩的反应都很强烈。卡尔说:“一开始我不想戒酒,但现在不是这样。我现在仍然喝少量的酒,这并不意味着什么。我会彻底停止饮酒的,这没有什么大不了的,我不想让你失望。”

玛利亚说:“我总是感觉到卡尔所说的一切只不过是想把我和你从他的世界里赶走。但是自从他减少饮酒量以后,我是如此地高兴以至于忽略了这样一个事实——他仍在继续饮酒。我害怕与他去任何地方,只要他还在饮酒。前些日子真是太可怕了,我不想回到从前那个样子。”之后,卡尔拒绝了他自己认为最合适的适度饮酒的目标,而宣布他打算真心戒酒。

在接下来的两个星期中,卡尔每个星期只有一天饮酒:第一个星期喝了1杯,第两个星期喝了2杯。在整个过程中卡尔运用了认知应对策略——当他产生饮酒冲动时,他就想一些不喝酒的理由,“不值得那样做,玛利亚和孩

子们比它更重要。”或者使用延迟策略:“如果我在5点钟(或别的时间)时仍想喝酒,并且喝了一杯,我将立即变得一无所有。”或者使用贬低酒的积极作用的方法,“一两杯酒对我来说起不了什么作用,我不想再有那种飘飘欲仙的感觉。”

卡尔和玛利亚开始讨论他们生活的长远目标。我要求他们每个人写下五年后他们的生活会是怎么样一个情景的设想。卡尔这样写:与玛利亚和孩子们有一个舒适的住所,有后花园,有好的学校;稳定的收人,找一份稳定的建筑工作或者别的工作,有一定数额的存款,改善自己的信誉;与玛利亚关系亲密。在自我管理方面:更好地管理钱财,更客观地听取玛利亚的意见,找一个比较稳定的工作。玛利亚这一方面:有了更好的自我约束力,控制自己的脾气,提高自信心,体重变轻了,身材变得苗条了,对日常生活事件更乐观了,如不再害怕虫子、害怕往来于街道上的车辆和不幸事故等。

玛利亚这样写的:从现在开始算,到1996年,我37岁,约纳森8岁,马克7岁。我们在北卡罗莱纳租了一个房间住了下来,我和卡尔都有工作,孩子们都上学了。我们拥有两部汽车。卡尔已经五年没有饮酒了,我的体重开始变轻已经有四年了。晚上,有时候我们一家人要么坐在一起聊天,放松,要么一起去观看约纳森或马克的棒球或足球比赛,有时候我参加一些社会活动或到外面做点事,有时候则是卡尔这么做。在经济上我们比较宽松。具体地讲,玛利亚自己的变化:冷静、苗条、对生活满意、有安全感、拥有一部汽车、有一定的收人、独立、能操纵自己的生活。卡尔的变化:清醒、负责任、对生活积极。

因为他俩的目标是如此的相似,我问他俩我是否可以大声宣读他们的设想。他俩都同意我这么做。两人的反应都比较好,感到有所鼓舞,相信他们能在治疗期间共同努力达成目标。我也教了他们一些自信和问题解决的技巧,并讨论了把这些技能贯穿他俩的关系甚至是别的人际关系的方法。

第十六至十八阶段:幸福的生活正向他们招手

从十五阶段开始卡尔就滴酒未沾。他报告说,有时候会产生想饮酒的冲动,但很快就减弱并消失了。他谈论了一些不喝酒后的强烈反应。感到非常的悲伤、说“我想念酒”,并感到生命里似乎少了什么对他非常重要的东西。他还说:“酒令我心烦意乱,因为过去我心情不好时我就借酒消愁,但现在我

不能这样做。"对于卡尔的这种情绪，我分析说："你敢承认自己想念酒，对于你重新安排生活，远离酒精的目标已经是向前迈进了一大步。""你的行为说明你真心想戒酒。"他认可了我的说法，但嘴里还在唠唠叨叨个不停，说些戒酒使他不舒服之类的话。

就在卡尔成功戒酒的这一段时间里，他的婚姻满意度却在下降。前一段时间，卡尔报告说有非常高的婚姻满意度，但是当他停止饮酒后，他变得很不愉快，很不开心。当我问他对婚姻的评估时，他说："我感到在协调矛盾方面还是力不从心。"

我建议卡尔用上次教给他的问题解决技能和增强自信心的方法对玛利亚直接表达他的感情，他俩还在这一阶段中用这些技能积极地讨论了卡尔想化解矛盾的想法和玛利亚认为这样做的难度。之后，两人都表示现在他们又想生活在一起了，但是怎样做呢？两人还是觉得有困难。在十七、十八阶段，我们用结构性的问题解决技术帮助他俩制定了一个如何去做的计划。

要重新和好的最重要条件就是钱。玛利亚现在仍然享受社会福利，但是只要她和卡尔中的任何一人有了工作，他们可以领取的社会资助将减少。但是要想住在一起，他俩必须有足够的钱来支付定金和第一个月的房租。最后他们决定，玛利亚一个星期出去工作数小时，帮人理发，私下交易，而卡尔则在家里照看小孩。如果玛利亚在外面做得好的话，卡尔也出去找份工作。一旦他俩都有了工作，他们就搬到卡尔的妈妈家暂住一段时间，节省一些钱付定金和租金，或者在新泽西州租一公寓，或者在北卡罗莱纳州租一辆拖车，把家搬过去。

尾　　声

他们在治疗期间取得了相当的进步——卡尔戒酒一个多月了，玛利亚在管教孩子方面学到了一些更有效的方法，并且不再对他们过度体罚，夫妻关系得到显著改善，并制定了一个重新住在一起的计划。

我认为对于彻底的戒酒，卡尔还是感觉有点不太舒适，并且他只掌握了一小部分有效的应对触发饮酒的各种因素的方法和策略。除了让他实现自己所做的戒酒承诺和长远目标的制定外，我们并没有直接面对卡尔的那种逃避责任的生活方式。今后卡尔会不会继续实践他承诺的其他部分，我不知道。对于治疗的终结，他俩也表示赞成，但要求如果可能的话进行追踪治疗，

并详细询问了有关酗酒者匿名协会（AA）和别的针对夫妻的一些问题的自助团体的情况。我推荐他们去理性康复协会(RR)，或者夫妻 AA 集会，因为它们集中谈论人际关系问题。

治疗师的案例分析

卡尔和玛利亚是一对非常典型的夫妻。卡尔的矛盾心态、单独来门诊、拒绝多项行为干预都是非常有代表性的。在玛利亚开始谈论她的攻击行为和情感之后，卡尔才感到他不是治疗的唯一焦点，此时他才真正地投入到治疗中来。第二个治疗中的关键问题是面对他持续性的饮酒问题。我情愿允许他们重新协商一个适度饮酒的治疗目标，也不愿看到卡尔做出一个口头承诺(戒酒)但又极力回避自己的承诺。针对这种情形，我强迫他或者自信、坚定点，重新与玛利亚商定一个治疗目标，或者认真履行他自己已经做出的承诺。在整个治疗过程中，卡尔主要依靠认知应对策略，对行为策略似乎不太满意，但是强化的重要性或许比认知策略更重要。在治疗的一开始，夫妻关系就在卡尔的心中占有相当重要的地位，只要找到改善他俩关系的方法，就可以增加他戒酒的动力。玛利亚一再表示，只有卡尔戒酒，他俩才有可能重归于好；为他们的关系制定一个长远目标，并预想一下他们住在北卡罗莱纳州可能的美好生活等都是卡尔戒酒的强化物。

最后，我与夫妻俩的关系或许对他们所做的改善也有帮助。不去管他们现有的问题，我发现他俩是一对非常可爱、讨人喜欢的夫妻，有时候我会哄骗卡尔服从指导。在治疗结束时卡尔说："一开始，我不知道我是不是喜欢你，但是后来我觉得你非常聪明，不打算对我表示妥协，因此我决定要试一试。"对于玛利亚，我夸奖了她照顾自己的能力，但是我有这样一种想法，那就是玛利亚在某种意义上把我当成是一种角色模型，她经常问我一些私人问题，比如是否结婚啊？儿子多大了？作为答谢，还在治疗终结时送我一个台式日历。

有很多的因素影响着我们预测治疗是成功还是失败。在谈论这一问题之前，我们先得定义一下"什么是成功"。在任何一个治疗中，只有少数人可以成功做到停止饮酒，或者大量减少饮酒量，然后长时间地保持一种戒酒状态或者没有问题的饮酒模式。这种人的比例大小要看他们的个人背景特征，那些结了婚、有稳定工作、有固定住所、没有并发的生理病理学症状的酒精

中毒患者有最好的治疗效果。另外，一个人治疗后所处的环境在决定治疗效果保持的时间方面也起着重要的作用。

很多人认为酒精中毒是一种持续性的、会复发的障碍，因此把成功定义为一个动态的过程，而不是静态的结果。也就是说，酒精中毒患者只要学会了一些克制饮酒或者重度饮酒的有效技能，或者学会了一些防止复发的方法，将复发的时间和严重度最小化，那么我们就说是成功的。在治疗结果的研究中，将戒酒或者适度饮酒天数所占的比例和戒酒时间的长短与重度饮酒时间的长短的比例作为评估成功与否的相对指标，而不用绝对指标。

从单个的临床治疗师来看，患者的特征和行为可以预示着整个的治疗过程。患者有较强的改变动力(内部的、外部的)，能认识到自己的饮酒行为与生活问题之间的关系，那么治疗起来就更容易。能很好地完成家庭作业，来门诊时保持一种清醒状态，能如实报告在治疗室之外的所作所为都是很好的预测条件。

另外，治疗师的行为在预测成功与否时也非常重要。各种研究表明，临床治疗师行为的不同方面——同情、设定具体目标和治疗计划、与患者共同制定目标而不是把一个目标强加给他、提供给患者几种可供选择的治疗方法，这些都对治疗有积极的作用。

总之，给有饮酒问题的患者提供治疗服务是一个复杂、持续但又非常具有挑战性的过程。临床治疗师要面对复杂的决定——给每一位患者最适当的照顾、治疗环境、治疗程式和方法。确诊每一个患者的并发性的医学上的、心理学上的、精神病学上的和认知上的问题都具有挑战性。治疗师需要掌握大量的行为治疗方法，能形成积极的治疗关系，能客观地看待患者的各种问题。简而言之，无论激发重度饮酒者减少饮酒量的一次性治疗，还是给长期酗酒者提供复杂的长时间的治疗，治疗过程都不是一成不变的。临床治疗师有大量的经验之谈可以用来指导治疗方法的选择。尽管很多存在饮酒问题的人都靠自己的力量或者很少的外界力量的帮助下成功地解决了问题，但是接受治疗可以提供给人们成功改善大量生活问题的有效方法。

[点评] 在美国，酒精滥用问题是继癌症、冠心病之后导致死亡的第三大原因。即使在我们国家，由于人民生活水平的不断提高，由于酒类相当容易获得，再加上社会对它的接受性，酒精依赖和酒精中毒现象也就比较容易发生。它遍布各个年龄层与职业，同时不分财力状况和宗教信仰。酒精依赖、酒

精滥用和慢性酒精中毒是现今世界各国的重要社会问题,与高离婚率、分居率密切相关,与暴力犯罪,包括人身攻击、强奸、虐待儿童、凶杀、交通事故致残、自杀有较多关联,应该受到极大的关注。

依据《精神障碍诊断与统计手册第四版》(DSM-IV),酒精依赖的诊断标准是:1. 耐受性增大,即需要持续不断地加大酒量才能达到醉酒状态或者获得一种满足感,或者原来的剂量根本就无法达到饮酒的效果;2. 出现戒断症状,只要饮用一些酒,这些症状就会消失;3. 用量失去控制,长期使用;4. 反复试图节制或者戒除均失败;5. 大量时间浪费在寻求饮酒上,或者从醉酒状态中醒来;6. 影响社会、工作、家庭责任;7. 不顾不断恶化的身体和心理问题坚持饮酒。满足其中三条或更多者可被诊断为酒精依赖(ASA, 1994)。

《精神障碍诊断与统计手册第四版》(DSM-IV)将酒精滥用定义为"酒精使用的一种不良适应模式,导致临床上显著的功能性损伤或者苦恼。"符合以下几条标准中的一条即可诊断为酒精滥用:1. 持续不断地饮酒导致工作、学习和家庭责任的受损;2. 在身体处于一种危险状况下仍然不断地饮酒;3. 由于饮酒反复违法;4. 无视由饮酒引起或恶化的社会和人际关系问题而继续饮酒(ASA, 1994)。

酒精中毒是饮酒后的暂时状态;表现为自控能力低、语言含糊、动作失调、反应迟钝、步态不稳、注意力和记忆力受损,最主要的标准是异常行为表现,如攻击性增强和不当的性接触等。

本案例中的卡尔是一个资格很老的酗酒者,有很长的饮酒历史,饮酒量越来越大,发展到每天酒不离身和晨饮的程度,觉得"没有酒生活将变得暗淡无光,毫无乐趣"。长期的饮酒给卡尔的生活带来一系列社会和心理问题:夫妻关系不好以至于分居,忽视了作为一个儿子、丈夫和父亲的责任,不能全身心地投入工作,屡次违法,人格上的改变和某些依赖症状。所有这些决定了对卡尔的治疗将是一个过程曲折的持久战,而迈克克拉蒂教授之所以能成功地治愈卡尔,主要是因为她找到了一个切入点:卡尔与妻子玛利亚和儿子约纳森、马克的关系。

卡尔深深地爱着妻子玛利亚,从始至终,但是卡尔对玛利亚在对待他饮酒问题的态度上的变幻不定和叨唠的性格非常反感,从某种程度上来讲,正是在这种既爱又恨的矛盾心态下,卡尔为了摆脱烦恼才逐步走向酗酒的深渊。正如他所说的一样,"如果妻子不是玛利亚的话,我将不会有饮酒问题的

存在”。可以肯定的一点就是，尽管卡尔严重酗酒，但是他仍然想维系两者的婚姻关系和家庭关系，不想因为自己的酒瘾而让家庭和情感破碎，卡尔第六次来咨询室时就是这样说的“有些时候我想，如果我的妻子不是你，我可能不会戒酒……”这是一个促使卡尔戒酒可以利用的非常重要资源。事实上迈克克拉蒂教授也是这样做的，她对他们使用了夫妇疗法，要求他们每次到咨询室来时结伴而行，并且尽量让他们之间保持一种正向的积极关系，如教他们一些好的沟通方法，让他们与孩子们一起从事一些愉快的活动，怎么样让玛利亚参与到卡尔的戒酒计划当中来，等等。在治疗过程中不仅关注卡尔的饮酒问题，她还关心卡尔对婚姻的满意程度就是很好的例证。酒精依赖和酒精中毒的问题不单单是某一个人的问题，而是整个家庭乃至其朋友的问题，玛利亚将她对卡尔的愤怒移置于孩子身上，出现了虐待孩子的倾向就是一个典型。

另外，卡尔能成功戒酒也与迈克克拉蒂教授的敬业精神和本身的专业素质有着非常重要的联系。迈克克拉蒂博士面对卡尔一次又一次不履行自己的诺言和依旧每天饮酒的行为模式并没有放弃对他的希望，而是尝试着各种方法去拯救这个差不多无药可救的可怜人。尽管如此，迈克克拉蒂教授从来就没有强迫卡尔做过什么或者要他同意任何她单方面的决定和目标，如要卡尔去接受戒酒中心的住院式治疗等，而是尽量地让卡尔自己从内心深处认识到戒酒势在必行，激起他主动戒酒的欲望并付诸实施。这并不是说迈克克拉蒂教授一味地向卡尔妥协迁就，她的方法多种多样，其中包括直面挑战卡尔的一些问题。就像芭芭拉自己说的那样，她与夫妻俩之间良好的咨患关系在达到整个治疗的目标上也具有不可轻视的作用。

当然，卡尔现在的饮酒问题也与他日常的人际交往有关。与同样存在酗酒问题的朋友一起活动，在这样的环境中双方就形成了一个相互强化的饮酒模式。比如与斯科特的交往，他们在一起时通过饮酒来达到一种相互愉悦的效果，而这种心情体验又促使他们下一次以同样的方式来取悦自己。所以芭芭拉非常重视全面了解卡尔饮酒的场合这一环节的工作，并建议卡尔尽量与不酗酒的朋友一起从事活动，如钓鱼等，这样就从一个较宏观的角度来矫治卡尔的酒瘾问题，切断卡尔饮酒的环境诱因。

与绝大多数酗酒者一样，卡尔的饮酒行为也存在一个社会文化背景——酒文化的问题：人们对酒的接受、饮酒可以获得同伴的认同、饮酒可以减轻压力等等在某种程度上强化了酗酒行为。就像卡尔报告的一样，引起

卡尔过度饮酒的一个环境因素就是酒吧、庆祝会。

还有一个值得注意的问题就是卡尔母亲的教养方式。对一个成年儿子没有任何的要求,反而对卡尔的过度饮酒采取纵容的态度,卡尔不工作时给予他生活方面的照顾。这些都加剧了卡尔的饮酒行为和强化了他的那种不负责任的生活方式。所以迈克克拉蒂教授在治疗过程中要求卡尔与玛利亚一起构想一下他们的未来（五年后）生活，并为此作了一个切实可行的计划。也就是说,提醒卡尔自己在生活中的责任对于他做出戒酒的决定有一定的意义。

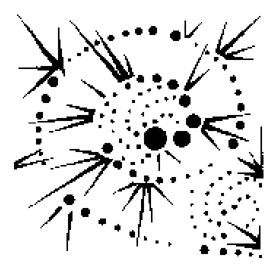
应该说迈克克拉蒂教授对卡尔的治疗还是比较成功的，里面有很多值得我们借鉴的东西。

(余圣陶)

佩塔斯珂·卡拉克森（Petruska Clarkson，1947— ）女，博士，教授。1947年10月31日出生在南非，1977年去欧洲，后来在英国定居。她先后获得临床心理学、精神分析与治疗、治疗关系研究的博士，是多所大学与机构的荣誉教授和访问教授。

卡拉克森是一位有特许资格的临床和咨询心理学家、开业的精神治疗医师和督导。她成功地培训和督导精神治疗医师、临床心理学家已经有三十多年。近来她主要从事精神分析、原型心理治疗、咨询心理学、团体治疗、心理治疗理论的整合、心理治疗的跨文化研究。

佩塔斯珂·卡拉克森



卡拉克森接受了十年的精神分析训练、十五年荣格式分析训练、二十五年以人为中心疗法训练、二十五年危机干预训练、二十二年的相互作用分析训练和存在主义疗法、格式塔疗法、认知行为疗法、理性情绪疗法、个人结构疗法、团体与家庭治疗、心理剧疗法、创造性艺术疗法、性的治疗、整合心理治疗、催眠疗法的训练。她发展了荣格式分析、以人为中心疗法、格式塔疗法、相互作用分析治疗的整合心理治疗，得到国际上的重视与尊敬，被英国心理学界鉴定为高级的临床心理学家。她已经在专业领域中发表了200篇文章（已被翻译成23种语言），并且在许多国家和城市（例如，佛罗伦萨、罗马、米兰、布鲁塞尔、阿利坎锲特、斯德哥尔摩等）的心理学会议上发表演说或专题报告。

卡拉克森1974年创立了马塔尼亚心理治疗训练机构，是马塔尼亚心理治疗培训机构的创立者和指导者。她是欧洲整合心理治疗学会的奠基人，并担任过会长，英国整合心理治疗机构的奠基人并担任过主席，英国格式塔

心理治疗训练机构的合作奠基人并担任过主席，英国团体治疗协会理事，英国精神治疗医师协会的理事，英国咨询协会咨询心理学文凭考试部主席。她还担任过国际相互作用分析协会委员会的理事，是一位国际相互作用分析协会的临床训练和督导的相互作用分析家，并获得1990年欧洲协会相互作用分析奖。

本案例在编译时略有删节，文中的标题为译者所加。

（刘　欣）

伤痛之后……

——一例创伤性应激障碍治疗的案例报告

一个女人被强暴了，这个男人竟然是她以前的男朋友！她遭受着躯体与精神的折磨，忍受着巨大的痛苦，等待她的将是什么，她要做些什么？

——译者题记

波琳的故事

波琳，女，23岁，在伦敦的一所师范大学学习三年制教师培训课程。

在学校里，她认识了吉姆，开始她和其他学生一样住在学校公寓，但是后来她和吉姆搬到一个新的住宅。这是波琳第一次交男朋友，并且发生了性关系。可是这种关系未能持续很久，吉姆又同另一个女孩相好并发生了关系。波琳与吉姆因此经常争吵，最终分手，恋爱持续一年零三个月。

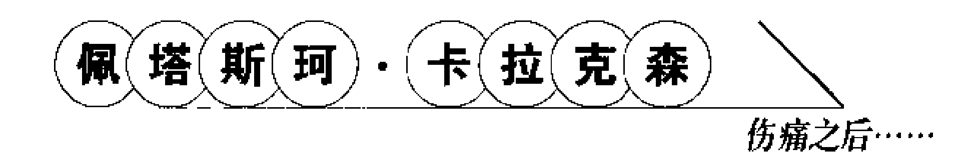
可是，没过多久，吉姆又来找波琳要发生性关系，波琳不愿意，于是吉姆对波琳进行了强暴。

吉姆兽性地强暴造成波琳躯体与精神上的创伤，波琳夜里经常不能入睡，偶然入睡也会被暴力的噩梦惊醒。

她从自己和询问的代理机构那里几乎得不到帮助，她不想再和人接触。然而她有选择地将发生的事告诉了大学的援助机构，医生给她开了一些抗抑郁药和镇定药，她坚持服用。尽管她知道她的疼痛来自内伤，但是她不愿承受可怕的去医院验伤带来的痛苦，她没有做完整的医学检查，也没有告诉警察。

她害怕见到吉姆，可是同在一所大学还是会经常碰见，这使她很焦虑。更糟糕的是，他不断地写信或者打电话骚扰她。当电话铃响起时，她就会吓得跳起来。

她被先前的男朋友吉姆强暴至今已经有九个月了。这九个月以来，她一直忍受着失眠的煎熬，她做噩梦，大喊大叫，注意力难以集中导致学习困难，眼看着毕业考试就要来临，这件事情严重影响了她，她心里十分着急。



她停止了所有的社会生活和行为。

她感到麻痹了好几个月，所以想来进行心理治疗，想到了寻求精神治疗医师卡拉克森的帮助。

一只受惊吓的“兔子”

安排会见是因为波琳的生理和心理健康的状况，她被以前的男朋友在九个月之前强暴至今的影响。

波琳给我的第一印象是她像个受惊吓的兔子，对迎面来的车灯恐惧害怕，她会呆在那里不动，不能跑开，也不会保护自己。

显然，她受到了惊吓，精神受到了创伤，身体健康也不断恶化。她哮喘有多年了，这一次更厉害了。她还经常恐慌，有严重的背痛。药物几乎对她无济于事。

她断绝了所有的社会关系，变得离群、孤独冷漠。当我的男同事出现在她面前，她吓得僵住了，不敢和他说话，也不敢正视他。

我使用《精神障碍诊断与统计手册第三版》(DSM-III)，先诊断为创伤性应激障碍(PTSD)，因为她在九个月前遭到了兽性般地强暴，并一直没有从中摆脱出来。为了给波琳做一个完整的诊断，我使用了DSM-III多轴系统。

我特别使用多轴系统评价作为一个更完整描述我的来访者的结构，不仅仅是心理障碍，还有生理状况、生活经历、她经历的压力和她的自我力量和能力。这提供了一个真实的诊断结构，并能形成一个治疗计划和预测。

轴 I：创伤性应激障碍
轴 II：回避型人格障碍和依赖型人格障碍
轴 III：哮喘、失眠、脱肛、阴道受伤、背部受伤。
轴 IV：生活压力极大，被强暴的经历，不断地被凌辱、骚扰，接受警察和法院程序性调查，从事一个新的工作，与一个女人有新的关系，这些遭到家人强烈的不支持，她感觉有在工作上保密的需要。
轴 V：总体功能评价是好的。

轴I,我保持最初的诊断仍为创伤性应激障碍。

当我写案例时,波琳的心理治疗已经进行一年零六个月,她的创伤性应激障碍的大部分症状已经不明显了。但她仍旧服用小剂量的抗抑郁药和镇定药。

轴II,波琳明显表现为回避型人格障碍。

尤其表现在她害怕接触别人,除了几个她喜欢的人。

她的社会行为表面上是有能力的,因此我对诊断提出疑问。但是波琳参加社会活动时,她的回避行为变得非常严重。因此,波琳用一个表面的社会人格面像掩盖了她的回避型人格。这导致她的社会关系经常是单方面的,用她的话说就是"我认识他们,但他们不认识我"。这些单方面的关系经常包括波琳的一个依赖上的水平。

当她不害怕交往时,她的依赖程度就变得非常明显了。这种依赖好像是回避的一种方法,也满足她自己的依赖型人格。

波琳的家庭与社会关系

波琳出生在约克郡,英格兰北部的谷地。在那里,她度过了她的童年时代,18 岁那年离开家。

她在家排行第二,她有一个哥哥,叫菲尔。她的父母亲一直在那里生活。祖父一直与他们生活在一起,在波琳 15 岁那年,祖父去世。

她出生后不久,母亲患有神经衰弱,在床上躺了八个月,大部分是由父亲来照料波琳。

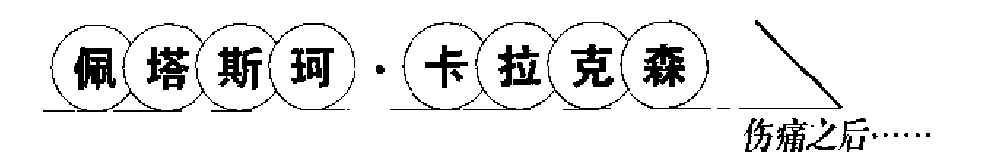
家庭的轶事影响到波琳的婴儿时期。

"她是个好婴儿,你可以在喂食后放下她,就不会知道她在哪里。"这是人们对她的评价。

当波琳 8 岁时,母亲的神经衰弱更加严重了,安定药物成了她生活的全部。家庭的任务大部分就是保护母亲远离神经混乱,以及处理她的疾病和异常行为。

波琳在童年时感觉母亲是一个高度危险的人物。母亲经常因为波琳做错事情而打她。比如,她放学从前门走进来,此时母亲正在擦地板,波琳会因为踩了地板而被母亲痛打一顿。

波琳现在还记得父亲曾这样对她说:"不要打扰你母亲,否则她需要好



几星期才能恢复。”

波琳记得父亲是一位非常好的父亲，他镇静、沉着。父亲参加了当地的青年棒球队和足球队。因此，对波琳来说，父亲几乎没有时间和她在一起，除非她也参加这些活动，但她相信父亲是爱她的。

父亲作为一个小城市的家庭商人，他对家庭有着强烈的道德感和责任感。

当波琳 11 岁时，父亲折伤了脖子，在医院躺了一年。这期间只有当波琳安静时或表现好时，才被允许去看父亲。

波琳慈祥的祖父一直和他们生活，直到波琳 15 岁。她深深地爱着她的祖父。他代替了父母的角色，他和波琳是一致的、相互理解的。从他那里，波琳得到信任和影响。

祖父去世后，她被赶出屋子，并且不允许参加葬礼。她遭到与祖父接触的绝对拒绝，因此祖父的离开对她影响很大。

波琳与她的哥哥关系很近，尽管他们相差 4 岁，他们一同度过了童年时代，分享诙谐幽默，户外和运动活动时的爱和兴奋。

她强烈地依赖哥哥菲尔。她对他信任、羡慕，因为他高大强壮，他可以保护她。这与父母对她的经历形成鲜明的对比，这对于波琳童年时脆弱的身心是非常重要的。她认为，这可能是她紧紧依赖哥哥的原因。

波琳第一次离开家时 18 岁，那是因为她去参加一个秘书培训班。然而她的训练完全失败，又回到家中，然后她又到伦敦参加教师培训课程。

波琳的人格发展是家庭的期望，她会成为一个有礼貌、快乐的少女，擅长以他们乡村固有的模式进行交际。

波琳描述自己：“当她那样做时，会被认为是爱交际的、诙谐的、倾听的，这样他们会认为我是朋友，但我觉得他们是疏远的、不能信赖的。”

波琳当前就是这样：礼貌、乐于工作，因此被喜欢和尊敬。

然而，这种适应掩盖了她深层次缺乏自信，害怕真诚地从内心深处与他人建立关系，这个被反映在随后诊断的回避型人格障碍。

她最初的朋友关系可追溯到童年时代与两三个女孩建立长时间亲密的关系。

波琳的社会关系是很有限的。她在工作上和个人兴趣活动方面进行人际交往，如合唱队和女子足球队。另外，她同她的性伴侣——她以前的男朋友吉姆和现在的情人朱莉娅有非常强烈的依赖关系。

波琳的自我意识

波琳自我意识与自我认同的发展严重受到童年经历的影响。从婴儿时期，她就被塑造成被动的、行为端正的、彬彬有礼的儿童。

在她的家庭里，她的身体健康和情感安宁受到威胁。她的母亲完全依赖药物缓解神经衰弱，至少有两次病情十分严重，在床上躺了几个月，不能对波琳在情感上和身体上给予关心和帮助，还经常打她，对她做出异常动作。

她的父亲是一个被动的男人，为了避免处理妻子的行为，宁愿自己教育孩子，默默忍受痛苦，因此波琳从未告诉人她母亲对她的暴力。

波琳认为，如果她什么也不去做，她就没有思考、感觉、行动的危险，她就会幸存。在波琳成人后，当面临情感和生理的威胁，她还是这样认为。自我保护失败被强暴后，她仍然这样认为而不去寻求帮助和支持。

她因此不能从强暴的伤害中走出来，并触发了她童年时代母亲对她进行暴力的伤害。然而，她压抑情感，对发生的事情感觉害羞、内疚、有罪，试图否认发生的事情，继续生活下去。

当她来心理治疗的那一刻，她知道不能再这样继续下去，因此她选择了成人的方式处理她的生活。

心理治疗的旅程

波琳的心理治疗过程和阶段充满了离奇，非常吸引人。对波琳和我来说，这都是一个痛苦的、复杂的旅程。

这次旅程对我来说特别有迷惑力，引起我浓厚的兴趣。我的治疗计划是建立在她表现出的回避型人格障碍和依赖型人格障碍，生活中的重大事件，尤其她被强暴后涉及到的法律及其他的一些事情。

第一阶段：敞开心扉，消除创伤性应激障碍

波琳最初的治疗约定，用她自己的话说就是："因为我认识到我需要为被强暴做一些事情了，因为我的身体和情绪在不断恶化，我应该接受心理

治疗。”

我想这个治疗约定保证了波琳每周能来我这里接受治疗。

显然，她需要帮助来解决有意义的现实问题。我愿意接受这个治疗约定，因为她是那么需要帮助。因此，我认为她来建立治疗约定并开始建立关系，这本身就是明显的行为改变。

然而，我的考虑只是一部分，我征求她是否同意寻找医学帮助，并把有关被强暴的事情告诉警察。我特别强调，这些要求没有时间限制，也不会强迫她做类似的事情。

我需要她寻求医学帮助反映了我作为精神治疗医师的伦理水准。我需要有生理伤害的来访者能够得到医学检查。

然而，波琳的个案是一个特殊的、敏感的焦点问题，我不想太直接，宁愿尊重波琳的需要，就像调理她自己的身体一样来控制这个过程。

同样地，她什么时候、如何对警察报告她被强暴的情况，也是至关重要的。

由于她还是能看见强暴她的那个男人，并且他继续电话骚扰她，我判断这种情况是她无助和受害人角色的重要部分。于是，我支持她得到生活中需要的保护。

波琳心理治疗第一阶段几次咨询的焦点是在她与我之间建立关系，这符合她每周来见我的契约。

她的第二个治疗约定是：“与人再接触。”

我开始建立波琳的“成人意识”，她渐渐地意识到她的选择。例如（来自波琳的第二次咨询）：

卡拉克森：我注意到你坐着时膝盖紧紧并在一起，并且双手抓着大腿。你这样坐着感觉如何？

波　　琳：我感到恐惧，我想远离你，躲到一个角落里。

卡拉克森：你想这样吗？

波　　琳：不，相反的，我想感觉足够的安全。

卡拉克森：怎样做呢？

波　　琳：让我的胳膊松开，把腿放下。（她开始这样做）

卡拉克森：你现在感觉如何？

波　　琳：真可怕，完全暴露（颤抖着、脸发红）

卡拉克森：是否在这里两者之间有一个舒适的姿态？

波　　琳：(微微地把腿伸开，两手交叠地放在腿上)这样感觉很好。

卡拉克森：好的，现在你由于姿态的不同会有更多的感觉，你可以选择你认为最舒适的那种姿态。

在告诉我她被强暴的经历之前，波琳问我对她发生的事情是如何反应的。尽管这是一个“成人意识”的问题，我听出她儿童时期的稳私。

她儿童时期的隐蔽信息是“我接受你，就像你接受我一样，你可以选择何时和如何向我打开。”

她讲述了自己被强暴的经历，反映了她揭露的创伤性应激障碍，重要的是她控制了她自己。

她害怕接触和表白自己，这是回避型人格障碍的症状。而且，在以前的相互作用描述中，其他人第一阶段的几次咨询，我不需要她对我很亲近，这对一些发展型人格障碍很重要。

我的第一个反应是她在交际水平上的“成人意识”。

当(我猜想)她把经历的真实性打了折扣时，我试图让波琳采取正面堂皇的态度讲述她的经历。她在她受到“儿童意识”和“父母意识”污染的“成人意识”的基础上进行交流。

波琳长喘了一口气，放松了很多，开始描述她父母的反应。

她母亲的反应是“你应该告诉我，你不知道我是如何受到伤害的；不允许告诉你父亲和哥哥或任何人。家里看上去很糟糕”。波琳然后就生病了，不安也增加了。她没有告诉父亲并预料父亲不会有任何情感的反应，但是即使事情很紧要，她也不敢告诉母亲。

波琳开始建立她的“成人意识”来感受和表达情感，因此增长了她的内心安全的感觉。

在这期间我们又进入治疗约定的过程。

这个改变了波琳原本靠自己的力量去做的决定，这是由她转让的“父母意识”希望她这样做。

波琳有个清楚的治疗约定：每周来见我，并且如果她需要，可打电话约我见面。

当波琳试着用自己“成人意识”的力量坚持治疗约定时，她变得较少依赖她的伙伴和我，并且愿意能够履行治疗约定，无论生活中发生什么事情，她都不会自杀也不会伤害自己。她还制定了不杀人、不伤害他人的治疗约定。

在心理治疗的早期，我提醒波琳，她在潜在地给自己“不要生存”的指令、自我破坏行为和自责原本的信仰。我最初没有要求波琳制定“不自杀、不自伤”的治疗约定(在前六周)，原因是我不能判定波琳在这阶段是否处于危险期。

波琳多数是被动的，我的重点放在利用我这个资源让她积极行动起来，仅仅五个星期的治疗，我认为是制定这个治疗约定的适当而必要的时候。

六个星期以后，波琳告诉我：“我想治疗，因为我不想这样继续下去，我要改变病态和受伤害。”她然后问我她是否能改变，我回答她能，只要她愿意改变。

波琳同意这些条件并进一步治疗约定，能够自己去寻找完整的医学帮助，自己支持自己采取有效的行为向警察控告。波琳最终的治疗约定：“我将与人类再接触，继续生存并完成考试。”

我与她商讨后，波琳写下具体的治疗约定：

1. 寻求并得到帮助(医学、警察)；
2. 从自身寻求并得到帮助；
3. 开始接触人并进行人际交往；
4. 尽自己最大努力通过考试。

她决定继续考试意味着她将不断地看见强暴她的人，因此对她会有相当程度的伤害和害怕。

她希望通过心理治疗帮助她完成考试，我同意这个契约，她还没有保护自己的能力。

她很坚定这个治疗约定，那是她想做的，因为：

1. 如果她学业考试失败，她将没有资格，她有可能不断重复失败。
2. 她不想再继续九个月以来的痛苦，想结束痛苦。
3. 她不想耽误毕业离校，想开始以后的新生活。

很显然，波琳这次需要帮助和支持是一个新的行为，她选择继续上大学，是一个非常有意义的变化。

波琳同意访问大学的援助机构，去得到医学证明的支持，这些对她得到必要的补偿是非常有用的。

随后的三个月，波琳用多种方法处理治疗约定。

她现在直接告诉我被强暴的经历，并且融化了一些情感。

波琳决定见医生接受适当的检查。在第一次检查，她让我也来。我同意

了她的请求。这样做是为了支持她学习果断自信，尤其关系到她的身体，尤其是对这种敏感的检查，我的到场会给她提供一个强壮的、现场的支持。

我也意识到这个阶段波琳的发展需要激发，同时也需要支持。必要时这是完全重要的治疗干预。我可以教她并给她做示范，让她知道如何询问自己所要的，并且控制这个过程。

波琳因为我在那里非常恐慌，让自己表达害怕，自从被强暴后，她封闭了自我。

在这阶段，波琳认识了朱莉娅，对她的依赖性表现得非常明显。很多次波琳感觉不能决定自己是否要一杯咖啡，只有问朱莉娅之后才能决定。她的行为导致她不能自己开车，于是朱莉娅成了她的司机。当朱莉娅离开时，她感到害怕，她预感到她也必须离开。

后来波琳开始与朱莉娅发生同性恋，很快带着有关她两人关系的想法与感情进行心理治疗。

这显然对她接触人有重要影响。而且，这意味着她与我的接触更多的是由于她被强暴的经历，我想这个重要的阶段是要让她消失精神创伤后的综合征。

我给朱莉娅做了一个简短的咨询，她也来接受心理治疗，我同意做伴侣咨询，并由我与朱莉娅的精神治疗医师来共同完成。

这项工作导致我逐渐意识到波琳表现出来的依赖型人格障碍。

我开始明白，波琳如何通过照顾自己，以及拒绝自我与她最初具有依赖关系的伙伴相娱乐。这也是非常重要的焦点，教波琳用直接的方式询问她所要的以及她需要面对的责任。

波琳于是制定结束与她的伴侣关系的治疗约定："我不会问朱莉娅三天来的感觉，代替的是，当我想去问她时，我会问自己我的感觉是什么，采取适当的行为；当说一些我认为朱莉娅不喜欢的事时，我不会笑；我会告诉朱莉娅无论多长时间我会靠自己的力量。"

我被她的思想震惊，在这项重要的工作中，我协助波琳改变依赖伴侣的关系。

波琳成功地完成行为矫治约定，这是重新获得自信和希望非常重要的途径，这是治疗精神沮丧必需的阶段。

六个月以后，波琳已经积极地采取医学检查和情感帮助；从朋友那里寻找和接受支持，开始从事社会活动。她完成了考试，并且找到一份工作。

在这阶段她还没有与警察联系。

波琳不再感觉有创伤性应激障碍的症状。她仍服用少量抗抑郁药物，但不因害怕而感到无助、麻木、退缩，或者因回忆过去的事情害怕重蹈覆辙而困扰。

波琳和朱莉娅搬进一所新的公寓，开始了新的工作，制定了一个新的治疗约定："我会感觉到我的情感。"

这对波琳来说是一个自治的治疗约定，这需要有意义的心理内部的变化，需要她"儿童意识"的重新修饰。不管她是否被强暴，这个治疗约定对于她都是中肯的。

心理治疗到现在，她建立了合理的"成人意识"的方式，她限制自己，生活中有了自己真正自由的选择。

第二阶段：波琳自我心态的修饰

波琳的治疗约定是"我会感觉到我的情感"，我把这个治疗约定扩展为："恰当地鉴别、体验、表达情感"。

波琳的第二个阶段治疗，发展她的回避型人格障碍，帮助她提炼自我的内心感受和安全。

我提供强烈的支持和援助的经验，于是波琳开始建立内心的安全感，表达她的悲伤难过。

这个阶段我帮助她去除"儿童意识"的混淆。这项工作需要做好两个方面：

1. 表达未被满足的需要和情感；
2. 发展内心的安全感。

在这个阶段的头三个月，我特别使用了相互作用分析技术，比如自我心态诊断，以我的"儿童意识"与波琳的"儿童意识"进行交流。例如，在一次咨询中，波琳的治疗约定是："我感到空虚时就去做一些事情。"

我问她在哪里感到空虚，她回答在她眼里。我使用格式塔疗法，我引导她现现空虚的眼睛。

波　　琳：我很空虚，因为没有人注意我，我恐慌得要发泄任何事情。

卡拉克森：说一些你可能发泄的事情。

波　　琳：我，我的情感和思想，我不想把你带进去，因为那样你就会看见我的无经验、害怕和我的弱点。

卡拉克森："你"指的是谁，你在和谁说话？
波　　琳：我的母亲。
卡拉克森：（带领波琳进入一个自我状态的对话）现在告诉她你将继续。
波　　琳：我想告诉你我的感情但是你不爱我，如果我做了你会离开我，于是我改为不让你知道，我不显示给你，是因为这样做我表现是好的，你会爱我的。
卡拉克森：（当作母亲）我很恐惧，有些事你没有告诉我，你没出什么事吧。你这些思想是从哪里来的？

这次咨询以后，波琳说她感觉总是很悲伤。当我问她如何决定她的"成人意识"，她回答当人们问她感觉如何时，她什么也不说，她不敢把自己分享给别人，即使那是她信任的人。

然后她决定，在她的"成人意识"，她会同别人分享自己，她认识到已经开始和我分享她自己了。

几星期以后，波琳开始以多种方式与我分享她的"成人意识"和她的"儿童意识"。

我用"儿童意识"与她的12岁的"儿童意识"自我心态进行交流。

她讲述了她哥哥菲尔去读大学时她的悲伤，而且她对父母的悲伤感到更加难过，他们仿佛生活在菲尔的电话里，仿佛他们没有其他的孩子，她不算。作为她12岁的自我，波琳深刻地联系到"儿童"的判断，她应该喜欢菲尔，这样她能够得到母亲的爱，填补母亲的生活。

当波琳开始允许更多地体验自己时，她开始体验她的"父母意识"。

当波琳开始表达自己的感情并自我分享时，她也逐渐地、更多地、真正地意识到她的"不要生存"这种欠思考的傻念头。

波琳，当她有压力紧张时，描述自我像一个笼子，"她"正对波琳说，"我不允许你出去，如果你背叛我，我会紧紧地控制你，甚至会伤害你，你最终是不会有好下场的。"

波琳理解了许多关于"儿童意识"的过程和经历，从她的"成人意识"警醒自己并禁止自己并停止做这些。波琳再一次增长了她内心的安全感。

随后的几个星期，我对她的"儿童意识"做了大量工作，在这期间，她有了许多年来的第一次大喊大叫。在另一次咨询中，我做了一系列的工作，她试图通过推我后背的靠垫推我。只要波琳感到恐惧，我就告诉她停下来，深呼吸，尽可能地检验她的幻想，确认自己行，确认自己想什么。尽管波琳发现

做这项工作很难，但是她毕竟表达了乐于做这件事，直到我和她都能幸存，然后制定了有关幸存和生活的再修饰。

这种修饰的影响是显著的，波琳改变了她的“不要成为‘儿童’和不要有需要”的禁令。

她开始说她感觉脾气暴躁、焦虑。

我帮她拆开她对我和她的污染的投射，她更加理解了她的“要强壮”的含义。她原本想说：“只要我是好的、强壮的、普通的奶油布丁，我是行的。”然后她看着我说。

波　　琳：那不是我所想的。

卡拉克森：那你想成为什么样呢？

波　　琳：我是这样的：丰富的、贫穷的、多变的、有趣味的、有时有点固执。

卡拉克森：你应该像一个热海里的龙虾。

波　　琳：（大笑）天知道，热海里的龙虾对母亲的胃简直是太丰富了，但听起来对我正好，从现在起我要成为我自己，不管我是什么样。

卡拉克森：即使我不能接受你的母亲？

波　　琳：我宁愿是奶油布丁。

就在这描述的过程中，我也开始告诉波琳参加我的团体治疗。我认为她现在有足够的自信在一个团体中感觉足够的安全，尤其是在只有女性的团队。我也认为她现在有了建立在长时间个体心理治疗的基础，她会从团体心理治疗中得到好处，比如，团体中相互的支持、面对、广泛交流的体验，这对于好的改变有很大贡献。

我想这次自我的表露和新自信的确认会在她即将参加的小组中有效地得到表现。

第三阶段：法庭审理败诉

波琳参加了小组，并制定了治疗约定：“我会来参加小组，说我的思想、感情和需要。”

这个治疗约定在我看来表达了波琳的内心，她需要同他人心与心的交流。波琳会在许多方面表达自我矛盾。例如，她会来参加小组，但几乎不说话。她想进行个人的心理治疗阶段，并且说：“我不知道为什么我什么都说不了。虽然我想说，我应该能说，但我不知道如何说。”

波琳也决定告知警察她被强暴了，虽然强暴已经发生18个月了，对于警察来说还是有足够的证据可以获得。波琳向警察报告了被强暴并且卷入了确定的法律程序，包括随之发生的法庭审理。

这就给波琳很多任务，不仅是自己的痛苦与困难，这样做波琳改变并背叛了她原有的信息和信仰。例如，告诉警察她不再忍受沉默，她体验警察对她真诚的、反对的禁令“不要期望任何人都相信你”。

就在她同意警察逮捕吉姆时，她感觉背叛了原有的信仰“如果人们攻击我，一定是因为我是坏的”。我打破这个僵局，她要知道一点，她不应该被侵犯，吉姆应该对他的行为负责任。

波琳有权利在吉姆被逮捕之前停止法律的进程。我的心理治疗工作的一部分是，与波琳一起确保她等待负责将要发生的事，以及她对警察、律师、我的小组需要的要求。

在这前后，应波淋的请求，我陪伴她到警察局陈述有关真实的强暴情景；同意陪她到医院，以及陪她到法庭。这些干涉也符合我对波琳的全面治疗计划，适应她建立自己的积极的“父母意识”。为使她能形成一个强大的确认的“父母意识”，我也用了另一些技术。

在这时期，波琳在小组里第一次哮喘发作。我以前与波琳讨论过当她哮喘发作时，她通常做什么。她说由于她感到恐惧她会从团队里退出，使用她的药物帮助她恢复呼吸。

哮喘是某些儿童发展时的一个症状，在生活的头几年，哮喘被人们忽视了，因此我的干预是提供波琳最强大的支持和帮助，体验作为对以前忽视掉的矫治方法。这一次，我吩咐波琳选择地带些药物。

在这阶段，我清楚地知道波琳已经在对她的生活进行修饰，她不会使自己处在不必要的危险中。而且她同我制定一个提供保护和支持她的契约，来处理她的害怕、恢复她的呼吸、感觉她的悲伤。我也认定波琳能够足够地控制局势，能够做到这些。她成功地取得她需要的。

五月份法庭安排，波琳的被强暴事件将于六月份进行审理。开庭的前几天，她还没有发展好她的新的“父母意识”和“成人意识”来支持她的“儿童意识”。她没有学会如何为自己辩护。

我的治疗计划是继续建立她的“成人意识”，包括“有素养的父母”行为。我计划主要从这四方面着手：

1. 需要的、想要的支持水准；

2. 使用在医院的时间感到“帮助和安全”，体验“打扰”护士，向她们提出要求，不要被动得像个孩子；

3. 理解自己的心理过程；接受她所想的和她的感情，写下来并且仔细理解；

4. 运用发展策略去建立波琳作为“女人意识”的自我，她会与自己的“儿童意识”斗争。

这项工作成功了，波琳在法庭上作证，坚持“成人”，并应用得很好。开庭审理一开始，警察和律师不确定吉姆罪行成立。然而，由于吉姆的低防御，波琳强大的证据，他们改变了想法，99% 的认定他罪行成立。波琳也变得非常乐观，因此当陪审团判定吉姆无罪时，她体验了真正的震惊。

两三个星期波琳表现着震惊的症状：麻痹、隔离的情感和怀疑。当她从惊吓中走出来后，她变得退缩，感觉外面的世界真可怕。

我的观点是这是一个当她第一次被强暴感觉到的再一次打击。然而，她仍旧按照原本的模式生活，因此对她的感情拒绝打折扣，忍受着沉默。

不过，现在她告诉人们发生的一切，她寻求支持与帮助，脱离工作来处理她的感情问题。她认识许多人，包括高级警察官员、她的律师、新闻记者，她认为法官曾经信任她。她不责备自己，尽管几星期以来她都感觉失望，她想过自杀，她也说她知道她不会这样做。

第四阶段：情感流露，找回失去的自我

当我在外度假时，波琳为了避免在同一所城市碰见吉姆，也因为她感觉儿童时期环境的安全，回到父母的家中。在这期间，她保持着她的“成人意识”。

当她回到伦敦，她仍旧说她很弱小。由于她不能决定要做什么，因此不想工作，只想呆在家里。在这个法庭开审的强大压力下，法庭的决定宣判那个强暴她的男人吉姆无罪，波琳退缩了。经过几个阶段的心理治疗，她又开始工作了。这一次，她有相当多的“成人意识”，她的“儿童意识”已经进行了有意义的修饰，她的发展过程非常迅速。

波琳克服了陪审团的决定带给她的打击。我想，主要是因为当她最初被强暴，她不能够运转她的情感。

我想波琳退缩到一个“儿童意识”的自我心态，她会感到害怕，相信这个

世界上没有安全的地方，其他的人都会攻击她。在这种心理状态下，她没有自我的内心感觉和内心安全。

然而，她也能偶然地告诉自己她必须打断这些，强迫自己出去与公众交流，即使她感到害怕。她也避免在小组中不讲话，不进行个人咨询。当我与波琳对质这些，出乎意料她恢复了的稳定自我心态变得非常清晰。她感觉她已经不接受我，因为我认为“她应该结束了，现在可以继续生活了”。为了回避我，她掌握了拒绝交流的技巧，修补了她的“儿童意识”的信仰，背叛了原有的禁令“要强大”、“请让我”、“不要像个孩子似的”、“不要有需要”。

我对波琳的对质，影响了她一周两次来见我的需要，她不强迫自己做事情，她害怕这样做。我也说如果她需要，太小了不能照顾自己，我们会有适当的安排。我的目的是改变波琳有关她感觉小、易受攻击、令人痛苦的反应，于是我对发展的伤害以补偿的方式工作。

我对波琳“成人意识”再净化的挑战是充分的，治疗约定有关她的“儿童意识”的需要，再肯定她有选择权，“我”是“我”而不是我母亲。这样做后，我能够重新建立我与她的关系，以利于她的成长，在一个更深的水平，在自我安全感觉方面。

她的治疗理念是：“‘干净’的与他人联系”，没有玩“救助者”或“受害人”的游戏。

波琳在压力下的心理治疗变化是稳定的。这个事实可以由近来的她管理负责的一位职员遭到诱导、攻击和辱骂来证明。这个妇女终于得到释放，这是她回到工作的前提。波琳，作为她的主管人，负责处理这种情况，告诉了警察，负责管理了整个程序。她确实管理得很好，她保持适当的界限，包括说她当她需要来参加自己的小组治疗自己不能去警察局，并安排其他人代替她去。

她来并允许自己以深刻的方式体验表达有关她自己受到的伤害以及害怕与痛苦的情感。

她打电话对我说她感觉很好并很生气。她为自己制定了合适的计划，在这星期做一些有侵略性的动作，一星期后她来咨询。

这次咨询，她开始通过净化的方式释放她的能量，于是她结束了感情的剥夺。然后她进入一个自我心态分析。她终于表达了她对母亲的生气和狂怒，因为当她是个孩子的时候，母亲带给了她可怕与伤害。当她表达了生气以后，她说，“我感到恐吓，我很吃惊我能够生气了，更令我吃惊的是我如此

厉害的生气，这星期是对我的母亲生气，下星期是对吉姆生气……”我问：“还有谁?”波琳说：对全世界的沉默者生气，对热海龙虾生气。

我认为确定和表达她的生气，波琳知道她能够决定，她能忍受自己，不再是个受害人。这星期后，她报告了当她在电话中被辱骂，第一次她对母亲生气了，并且她询问和接受偿还的贷款，那是当朋友经济困难时她借出去的。

尾声：成长中的波琳

我对波琳的预后是良好的。我想我现在能够继续和她工作，表达她的情感，包括她的生气与愤怒，她的“成人”辱骂与作为孩子时的辱骂。这样做，我猜想她不再感觉压力或焦虑，并因此能够停止她的药物治疗。

波琳想意味深长地与母亲分离，原因有：

1. 药物治疗是一个她母亲要求的外部的示威行为，而不是情感要求，以抑制任何强烈的情感；

2. 她母亲对波琳的计划包括依赖药物治疗，因此波琳想真正地选择一种不同的方式管理她的感情，不遵守她母亲的“依赖”模型。

波琳仍然有一些重要事件要做。她需要建立她自己的“父母”价值系统，建立“教养父母”行为，去获得她真正的、伟大的自治和自由。然后她会对她最终是谁负责任，消除她的依赖型人格结构。

当波琳取得分离的感觉时，我计划与她一起工作，把她与伴侣的亲昵行为发展为友谊，相信自己很好、自己能行，然后她的回避型人格障碍就会消失。

[**点评**] 这个案例叙述的是一个少女波琳被先前的男朋友强暴以后的转变过程。一个少女遭到如此大的创伤是难以轻易摆脱的。被强暴的情景反复出现在她的梦中，致使她经常从噩梦中惊醒，忍受着失眠的痛苦，她尽量回避，怕见到强暴她的人吉姆，可是吉姆却不停地打电话骚扰她，波琳一听到电话铃声，就会吓得跳起来。这种病程直到波琳去看精神治疗医师时已经持续了九个月，她的病症是典型的创伤性应激障碍。

同时，波琳还有更深层次的人格障碍，包括回避型人格障碍和依赖型人格障碍。波琳的人格发展深深地受着她家庭的影响。她的母亲在她出生不久

就患有神经衰弱，父亲照顾着她。波琳从小不但没有得到母亲的关爱，反而经常被母亲痛打和责骂。她的哥哥菲尔高大强壮，在童年时期处处保护着她，她强烈依赖着哥哥。从这个案例我们可以看出，家庭的轶事影响着一个人人格的健康发展，童年时期是一个人人格形成的重要时期。

精神治疗医师卡拉克森成功地治疗了波琳的问题。整个治疗分为四个阶段：总历时一年零六个月（每周二次，约156次）。

第一个阶段：处理创伤性应激障碍，结束同性恋关系，处理依赖型人格障碍，历时六个月。
第二个阶段：处理回避型人格障碍，历时四个月。
第三个阶段：参加小组训练，面对法庭审理，历时四个月。
第四个阶段：成人意识的建立，情感流露，历时四个月。

卡拉克森并没有一开始就要波琳去接受医学检查，接受法庭审理，而是从开始支持波琳，帮助她，给她力量，等到时机成熟，由波琳自己提出要做什么事情，当法庭审理宣布吉姆无罪时，波琳又遭到沉重的打击。波琳被强暴后使她对异性产生了恐惧感，不敢再接触异性。但由于她的依赖性，她强烈地依赖着朱莉娅，并与之发生同性恋。卡拉克森协助波琳改变依赖伴侣的关系，使她们的亲昵行为发展为友谊，并帮助波琳敢于表白对母亲的痛恨，真实地表现自己。

卡拉克森使用了精神分析疗法、荣格式分析、相互作用分析、存在主义疗法、以人为中心疗法、格式塔疗法、行为疗法、现实疗法、团体疗法，倾向于整合心理治疗。当今心理治疗最显著的趋势就是理论间的融合。

治疗中她使用自由联想、移情、催眠、放松技术、示范技术等缓和了波琳的压力，促进其成长和促进她的自我意识的发展，也是帮助波琳改善人际关系，打开自己，主动寻求医学和法律的支持。

卡拉克森通过分析波琳的自我心态图，从冲突或对应于父母、孩子及成人角色，补充自我的角度分析波琳的个人关系及反应，使波琳进行心灵内部的整合。

卡拉克森让波琳在长时间的个体心理治疗后参加团体治疗，促进她与人相互支持、广泛交流。

卡拉克森使用格式塔疗法，帮助波琳成熟与成长，让波琳学会自我负

责，帮助波琳依靠自己而非依靠别人，使波琳学会了了解自己的需求，并学会满足自己而不侵犯别人的利益。

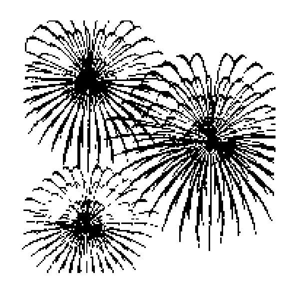
现实生活中，一个人不可能总是一帆风顺，或多或少地有可能碰到各种各样的突发事件，由此会产生不同程度的创伤。有的通过自我调节可以摆脱创伤后的阴影，但有的必须通过有力的社会支持方能解脱痛苦。此案例中，精神治疗师恰当地进行干预，大力支持，使波琳的创伤性应激障碍很快消失。可见，生活在社会中的人要学会寻求社会支持，及时的、恰当的社会支持对于心理受伤害的人来说是至关重要的。同时，社会、学校、家庭要帮助青少年建立积极的心理防御机制，发挥心理补偿功能，提高青少年经受挫折的承受能力，这对精神创伤后的愈合是非常必要的。

（刘　欣）

玛利亚·吉尔波特(Maria Gilbert,生年不详)生于南非,从心理学专业毕业,获得临床心理学家营业执照。作为一名心理治疗医师和一名临床心理学家,她在私人开业的诊所中工作了许多年。而后,她移居英国,就职于西伦敦曼塔挪尼亚研究所,负责临床心理学培训工作。成立于20世纪80年代的曼塔挪尼亚研究所是英国最大的心理治疗和咨询培训机构之一,除了提供专业的以人本主义为导向的心理咨询和治疗,还提供一系列的业余培训机会。现在玛利亚·吉尔波特任该研究所综合心理疗法部主任。在曼塔挪尼亚研究所,玛利亚开设了高级夫妻疗法的课程,对那些进行短期和长期夫妻咨询的工作者提供案例督导和相关的理论指导。

玛利亚·吉尔波特

作为欧洲心理治疗协会委员,玛利亚以综合心理疗法见长,在这方面她有着深厚的理论功底和丰富的临床心理咨询经验。同时,她还在位于诺丁汉的舍伍德心理治疗与培训研究所任访问培训师,她出色的工作表现使她倍受同事们的尊重。



玛利亚·吉尔波特的主要著作有《心理疗法督导:一种综合的理性的心理疗法督导》、《短期夫妻疗法——一种综合疗法》等。

在夫妻疗法方面,玛利亚有较高的造诣。她综合了人本主义、精神分析的观点,行为主义疗法和认知疗法的思想,集众家之所长,提出综合短期夫妻疗法。本文的故事是她运用这一疗法进行夫妻咨询的一个经典案例。在编译过程中,译者对其中部分章节的内容进行了删改与重组,并重新配上标题,从而使故事内容更加连贯,更加通俗易懂。

(元　琴)

前妻的儿子

——一对再婚夫妇的心理咨询案例报告

都是儿子惹的祸

杰斯佳和格兰特之所以前来咨询，是因为杰斯佳觉得与摩根相处很困难。摩根是格兰特前一次婚姻留下来的儿子，今年13岁。杰斯佳是当地政府的一名社会工作者，两年前与格兰特结婚。在此之前，杰斯佳曾经有过一段旷日持久的恋爱，是从杰斯佳16岁时开始的，那时她还在读书。这段感情分分合合持续了几年，最后还是以失败告终。第一次恋爱结束后，杰斯佳非常伤心，觉得一下子迷失了方向，因为她曾经多么期望能与恋人结婚。后来，她全身心投入到社会工作中，青少年是她工作的主要对象，她非常关心这些孩子们。由于出色的工作，她很快赢得同事们的尊敬。与格兰特的结合是她的第一次婚姻。

格兰特是一位43岁的工程师，自己经营一家小公司。在当地教堂遇到杰斯佳的时候，格兰特已经离婚。先前，格兰特曾与青梅竹马的恋人结婚。妻子是他家隔壁的女孩，与格兰特年龄相同。他们在21岁时结婚。然而，不幸的是他们最初的两个孩子都流产了。因此孕育摩根的过程伴随着极度的不安和忧虑，而摩根的出生给他们带来了巨大的惊喜。格兰特和妻子麦罗迪30多岁的时候，他们的关系已不再像开始那么亲密。他们都意识到，经过十年的痛苦和幻灭，相互之间的感情已经越来越淡漠了。离婚的过程充满紧张的气氛和刻毒的攻击，尤其是对于摩根的监护权和探视权，他们争执了很久。离婚后，格兰特也曾有过几次短暂的恋爱。当他遇到杰斯佳的时候，他立即感到他找到了心灵的伴侣，他期盼以久的、能够真正理解和支持他的伴侣。

杰斯佳温柔、善良，格兰特认为她不仅会是个好妻子，而且会成为一个好继母。然而，杰斯佳没有过自己的孩子，没有为人父母的经验。突然之间，她必须做一个13岁男孩的母亲，并且这个男孩有自己的母亲。杰斯佳努力想成为一个好继母，但她似乎是心有余而力不足。对她所做的一切，摩根并

不领情，甚至很少对她表示出友好的态度。为此，格兰特对杰斯佳有些失望。

父母离婚后，摩根与母亲住在同一社区的另一条街道上。由于工作需要，母亲经常出差，所以摩根时常与格兰特、杰斯佳在一起。学校放假的时候，摩根也和他们一起度过。摩根的到来，干扰了杰斯佳理想中的夫妻生活。格兰特很高兴儿子经常过来住住，体验父亲给予他的家庭温暖。

杰斯佳以前曾经接受过心理咨询，那是在第一次恋爱失败后，她处于深深的沮丧和抑郁中的时候。咨询对她很有效，她觉得从中得到了不少帮助。格兰特没有过咨询的经历。第一次婚姻破裂的时候，离婚仲裁处曾建议他接受心理咨询。他拒绝了，因为他认为一个人应该有能力处理好自己的事情。当杰斯佳越来越绝望的时候，她很害怕会陷入先前经历过的那种抑郁之中。考虑到她的健康，格兰特同意和她一起去见当地教区的一位牧师。经牧师介绍，他们来到心理咨询师的诊所。

成长的烦恼

杰斯佳祖籍牙买加，随祖父母和外祖父母迁居英国。她的家庭属于早期的中产阶级家庭，杰斯佳的童年生活很稳定。当年父母结婚后，父亲一直在外工作，母亲在家养育孩子。杰斯佳是家中最大的孩子。她出生时，父母略感失望，因为他们本来盼望自己的第一个孩子是个男孩。但他们很快接受了杰斯佳，并对她赋予一定的期望。很小的时候，杰斯佳记得母亲对她说：“我很高兴有一个女儿，你将来一定会成为我的小帮手。”

两个弟弟出生后，母亲的话变成了现实。第一个弟弟是在杰斯佳5岁的时候出生的，那时杰斯佳正准备去读书。弟弟的出生带给杰斯佳很大的震惊，父母和祖父母、外祖父母，所有人都为这个孩子忙碌着，因为他不仅是长子，而且是长孙。弟弟出生后的第一年中，杰斯佳在家里倍受冷落，最让她难过的是，她觉得父亲不再关注她了。她经常莫名其妙地感到身体不舒服。三年后，另一个弟弟出世了，他患有先天性的心脏病。杰斯佳经常要负责照顾第一个弟弟，那个活泼、淘气、整天喧闹不休的孩子。因为弟弟的顽皮，杰斯佳经常受到惩罚。照顾摩根时的感觉触发了杰斯佳那些已经压抑和忘却的童年时期的焦虑体验。

在某种意义上，格兰特让杰斯佳想起了她的父亲。他们关系发展的早期阶段，杰斯佳重新体验到异性的关注。这种关注让她感到自己是独一无二

的，是很特别的，就像在弟弟出生之前，只有她一个孩子时，父亲对她的关注那样。结婚后，摩根实实在在地出现在他们的生活中，杰斯佳又重新体验了被冷落的感觉。在杰斯佳的潜意识中，摩根已经变成与她争夺父爱的强有力的对手。

格兰特的父母有四个孩子，他排行老二。格兰特出生后，父母亲又给他生了一个弟弟和一个妹妹。作为长子的大哥倍受父母的关注，同时也肩负着父母亲的诸多期望。而妹妹作为一个女孩，又是最小的孩子，得到了父母更多的疼爱，还不需要承担父母赋予男孩们的责任与期望。童年的格兰特没有太多的压力，同时也没有得到太多的关注。他甚至觉得自己几乎完全被父母亲忽略了。

第一次结婚使格兰特离开父母的家庭，他得到了童年失去的特别的关注和爱。婚姻失败的时候，他感到无以名状的悲哀和愤怒。离婚后，他还没来得及治愈这些情感的创伤，就与杰斯佳一见钟情。于是他带着未愈的伤痛，走进与杰斯佳的夫妻关系中。与杰斯佳的相遇使他觉得找到了心灵的伴侣，一个珍惜他、爱他、真正能把他看作格兰特的人。一方面，他不能真正理解杰斯佳与摩根相处中出现的问题；另一方面在情绪层面上，杰斯佳让他想起了一直在争夺父母关爱的哥哥和妹妹。由此引发的紧张情绪使他觉得无助，精疲力竭，他甚至想到要放弃。

对夫妻关系的评估

在最初的阶段，杰斯佳和格兰特一心希望能解决摩根的问题。然而咨询师明显看出，摩根的问题只是表面问题，在其背后是他们努力压抑的对于对方的埋怨和怒气。这些压抑的情绪在咨询过程中变得越来越明显。

杰斯佳和格兰特首先自然谈到摩根不定期的到访给他们的家庭带来的影响。杰斯佳首先表明了自己的观点，表面上不带有任何情绪。格兰特谈到杰斯佳不能与摩根和谐相处时，他很忧伤，也很刻薄。很明显，在抚养孩子的问题上，他们的看法有些不同。

从最初阶段摘录的一段剪辑，我们可以看出他们的互动模式是互锁的、毫无结果的恶性循环。格兰特还指责杰斯佳过度关心摩根的个人卫生问题，忽视了他的情感需要和他期望得到的理解。

杰斯佳：我努力想成为摩根的好妈妈。对他来说，事情可不是那么简单。也

许你(咨询师)能告诉我,他为什么总是生气。我为他所做的一切,即使我帮他整理东西、为他买他喜欢的食物,他都无动于衷。

格兰特:我可以告诉你是怎么回事,你总是忙着替他做这做那,你应该知道一个13岁的孩子已经能照顾自己了,不要总是把他当一个婴儿来照顾,你为什么不多花点精力与他谈谈心?

杰斯佳:你对我太苛刻了。为什么一直都是我的错,也许你根本就不尊重我。我一直在想,我是否足够聪明,可以胜任做你的妻子。

格兰特:这就是我选择逃避的原因。我告诉你我的想法,你说我对你太苛刻。如果我什么也不说,你又认为我不支持你。你要我怎么办?

这对夫妻总是把摩根的问题作为矛盾的焦点。尽管他们能够理智地开始讨论,但很快就会变成争吵。杰斯佳觉得总是受到批判,觉得自己不够好,不能成为一个好助手。格兰特觉得自己怎么做也不对,这种状况让他想起了第一次婚姻。那时不断的唠叨和埋怨令他感到重重束缚,怒火万分。"我做了会遭到谴责,我不做也会受到谴责!"

咨询师知道对格兰特和杰斯佳来说,摩根的问题只是一个导火线,他们表达问题的方式体现了其潜在的动力以及先前遗留的问题,他们把这些问题带到了现在的关系中。在他们的关系中,存在一个互锁的恶性循环,这个循环使他们无法实现有效的沟通。咨询师有意让这样的对话,或者争吵持续一会儿,从而发现他们潜在的情绪和信念系统。同时,咨询师还记录他们先前经历的各种关系、心理社会发展历史以及他们之间互锁的恶性循环的特点和强化的过程。

下面是对杰斯佳和格兰特夫妻关系的评估,它是制定咨询目标和咨询计划的基础。

(1) 价值系统与参考框架的相容

杰斯佳和格兰特有较高程度的相容,他们志趣相投,来自相同的教区,有着相似的教育背景。他们对生活的态度基本是一致的。他们的冲突表面上是抚养孩子的问题,但他们对待摩根的不同态度反映了忠诚度的不同。格兰特是第二次步入婚姻,摩根出生后,格兰特已经体验了为人父母的经历。摩根小时候,大部分时候都是格兰特负责照顾他。格兰特在家庭中的角色不仅是杰斯佳的丈夫,而且是摩根的父亲。杰斯佳卷入了已经形成的父子关系中。为了爱格兰特,杰斯佳努力想成为一个好继母。但她没有抚养孩子的实际经验,经常按照自己理论上的想法去做。她认为自己很擅长对待青少年,

因为她把每个案例做得很好。把接待来访者的经验照搬到家庭生活中必然会有很多不适应,更何况与一个经历了家庭分裂、心灵可能有巨大创伤的孩子建立亲子关系。

(2) 问题解决和冲突化解的能力

杰斯佳和格兰特能够有效地处理他们的生活,快速而有效地解决实际问题。但现在,他们的问题解决能力减弱了,原因是下面一些因素的存在:他们没有意识到忠诚度的影响,没有认识到前妻麦罗迪流产的影响以及杰斯佳迟迟不能怀孕的影响。这些潜在的情绪干扰了他们正常的问题解决能力。

(3) 情感亲密,生活愉快,达到性和谐的能力

最初让杰斯佳和格兰特走到一起的是那种相互吸引、相互取悦的感觉。由于摩根的问题对他们的困扰以及他们没有表达出来的对于不能怀孕的失望,这种感觉被破坏了。但是,咨询师的评估证明他们有实现情感亲密,生活愉快,达到性和谐的能力。

通常这种能力是很难评估的。因为许多夫妇带着焦虑和怨气进入咨询,下决心要把夫妻关系中最坏的方面呈现给咨询师。咨询师需要问一些直接的问题。例如,你们怎样娱乐?你们做什么来使两个人开心?最初什么吸引你接近对方?生活中你比较喜欢什么?

直接询问夫妻的性关系也是必须的,我们把性关系看作是婚姻的气压计。现代婚姻中两性吸引通常是两情相悦的基础,但是在面对愤怒和焦虑的时候,这种吸引很容易也很快被破坏。在杰斯佳和格兰特的案例中,他们的性关系比其他来咨询的夫妻好得多。咨询师信心倍增,深信他们在这个维度是可以恢复的。

(4) 关心对方,在需要的时候给予支持、温暖和援助

杰斯佳和格兰特显示出对对方的高度关心和支持,咨询师认为这是他们关系向好的方向发展的一个良好预兆,因为他们有良好的愿望,有爱,有对对方的关注。

杰斯佳和格兰特的关系中还有一个比较重要的方面。尽管他们经历过童年的失落和爱的创伤,但他们基本上都在稳定和可信赖的环境中长大,得到了足够的关心和照顾,这使他们成为有责任心和关心他人的人。可以想象,夫妻任何一方缺乏责任心和爱心,问题就严重了,可能需要进行长期的咨询。如果夫妻一方极度缺乏责任心和爱心,也许就有必要鼓励另一方脱离

夫妻关系，比如在暴力和出现虐待行为的家庭中。

(5) 对问题的认识程度

杰斯佳和格兰特一致认为他们有一个问题，就是对待摩根的不同方式和态度。至于潜在的情绪对夫妻关系的影响，他们只是隐约感到一点。他们不知道，期望有自己的孩子而不能怀孕的沮丧和失望，格兰特在前妻流产时的痛苦等负面情绪虽然没有说出来，但一直影响着他们的关系。另外，他们也没有充分认识到格兰特与摩根的父子关系对夫妻关系的影响。因此，咨询师决定先让他们认识这些还未意识到的问题，从而达到意见的一致。

当然，在更深程度上，他们早期的家庭生活和发展史也会或多或少影响他们现在对问题的认识，但咨询师决定先集中在他们现在的相互作用上。

(6) 夫妻关系发展阶段的评估

通过讲述发展过程将夫妻关系的改变划分为若干阶段，是一种很有效的干预手段。咨询师发现杰斯佳和格兰特从共生阶段进入了区别阶段，认识这一点对实施咨询很有益。通过建立倾听、交流、认可区别的基础，形成处理情绪问题的良好机制，可以进入到敌对-依赖阶段。格兰特的第一次婚姻正是在这样的转折点失败的。如果这次不及时进行调整，他可能会重蹈覆辙。

整个咨询过程共有八个阶段。我们从每个阶段中摘录了一部分并配上适当解释，构成短期疗法的框架。读者可以根据已给出的内容来进行填充，完成整个故事。

第一阶段：从争吵开始

在第一阶段，格兰特和杰斯佳急着表达自己对最近一些事情的看法，以为咨询师会明白“以我看问题的方式，我是对的”，“有人会证实我的看法”。

咨询师让他们按照自己的观点描述最近发生的事情。杰斯佳先开始，但很快就被格兰特打断了。他们不停地打断对方，急切地想把自己的事情讲给咨询师听。咨询师等到他们的争吵开始升级，声音开始提高，双方都有些绝望的时候，才开始介入。

咨询师：你们都有很大的热情，这很好。但我发现你们总是急于表达自己的观点而经常打断对方。

杰斯佳：说得对。我想我们太激动了，以至于没办法停下来去听对方说。

格兰特：如果你听我说，不要总是反驳我，事情就简单多了。

杰斯佳：每次我们试图寻找问题的时候，你总是想方设法把错误归结到我。如果你不再对我如此苛刻，我也许就不会反驳你了。

咨询师：让我们暂停一下，来看看你们各自的感觉是什么。

通过探究他们的情感表述、咨询师发现他们每个人都觉得自己被对方误解和忽视了。因此咨询师鼓励一个人说，让另一个对听到的内容做出反应，从而使杰斯佳和格兰特都能够听对方说，也能够被对方倾听。

咨询师：杰斯佳，你现在感觉怎么样？

杰斯佳：很生气，觉得受到了伤害和攻击。

咨询师：你呢，格兰特，你觉得怎么样？

格兰特：非常生气，我被误解了。

咨询师：还有吗？

格兰特：我感到伤心，为什么我们每次谈话总是没有任何结果，这样永远只能以两个人的怒气和沮丧告终。

咨询师倍受鼓励。因为杰斯佳和格兰特如此乐于表达自己的想法，在咨询的开始阶段就能这样的坦白。过了一段时间，杰斯佳和格兰特又开始了争吵。

格兰特：还有，你回到家总是精疲力竭，还全神贯注地整理你的案例和来访者资料。对于其他的一切，你好像都熟视无睹。

这时，在杰斯佳以惯常的防御方式进行反击之前，咨询师打断了她。

咨询师：格兰特，你能具体描述一下你当时的感受吗？

在此时，咨询师截断他们相互攻击的言语，目的是让他们清楚他们要陈述实际情况。咨询师还记录了“总是”、“从不”这类夸张的、概括性的词语的使用情况，并提醒他们注意。因为这类词语的使用往往会引起对方的反感，使交流无法顺利进行。

第一阶段咨询师的目标主要是营造一种交流和咨询的氛围，从而使每个人都尊重他人表达自己思想和被别人倾听的权利。根据这样的思路，咨询师提供了一种全新的互动过程，这种互动可以转移到咨询之外的情境中。

第一阶段结束的时候，杰斯佳、格兰特和咨询师之间的咨询计划已经清楚地确定下来。咨询计划中关于杰斯佳和格兰特的内容如下：

- 针对他们对待摩根的不同方式，找到一种令人满意、共同认可的处理方式。
- 对于他们渴望孕育自己的孩子引发的紧张和压力进行调整，在不攻击对

方的前提下，交流彼此的情感。

第二阶段：分歧等于没有爱吗

第二阶段的咨询是围绕着这样一个主题展开：差异和分歧并不等于没有爱、没有关心和尊重。杰斯佳和格兰特谈到摩根在暑假期间的到访，他们努力在不影响夫妻生活的条件下，抽出足够的时间陪伴孩子，让孩子开心。但摩根的上一次来访给他们留下了不愉快的记忆和冲突。足足花了几个月的时间，他们才重新恢复内心的平衡。从他们的谈话中，可以清楚地看出，为了兼顾自己的夫妻生活和对孩子的照顾，他们已经很努力。但他们没办法处理这些分歧，没办法协商出一个令人满意的解决情绪冲突的方案。有时当格兰特对杰斯佳做出单方面的要求时，一点也没有商量的口气，咨询师对他进行了干预。被咨询师打断了几次之后，格兰特非常恼火和沮丧，他感觉这是对他的批评。

咨询师：格兰特，刚才你觉得受到了批评，是吗？

咨询师选择了直接的方式处理他潜在的情绪，不带任何的批评和敌视。格兰特很乐于回答咨询师这个问题，此时杰斯佳在全神贯注地听着。

格兰特：是的，确实如此。似乎不管杰斯佳说什么，你都赞同，而我总是错的。

他们总是试图把咨询师拉进去，形成三角关系，每个人都想证明自己是正确的，每个人都觉得咨询师在支持另一方。此时，咨询师确实觉得比较支持杰斯佳，因此很容易看出格兰特的不满。咨询师需要做两件事情：一是深入探讨为什么格兰特会觉得受到批评了；二是继续帮助他们进行交流。

咨询师：也许我误解你了，你希望做出解释吗？

这样就给了格兰特一个表达自己想法的机会，同时咨询师也可以继续观察夫妻的交流。接下来，咨询师开始探究他对摩根的态度。

格兰特：摩根来的时候，你也许可以减少几天的工作，去陪陪他，关注一下他和他的朋友们。他需要母亲的支持和理解，就像一个朋友一样。

杰斯佳：那段时间有个被虐待的孩子需要我去照顾。毕竟那个孩子是我社会工作的一个案例，我不能不负责任。你替我照顾摩根吧。

格兰特：摩根的假期，你不能抽出时间陪他。然而他来了以后，你又不让他有片刻的安静，唠叨他的饮食，唠叨他的个人卫生，这只会让情况

变得更糟。

杰斯佳(转向咨询师)：你看，无论我怎样对摩根，我永远都不对。在格兰特面前，我总是错的。我不是他想要的摩根的母亲。

咨询师(对格兰特)：要求杰斯佳减少工作量陪摩根的时候，你希望她和摩根的关系怎样发展?

格兰特：我希望杰斯佳成为摩根的朋友，摩根可以对她讲学校的事情，讲他的理想和奋斗目标，而杰斯佳能帮他做出调整。

杰斯佳：摩根不是我的来访者，我不想把他当作一个案例。

格兰特：我不是那个意思……我是说你为什么不能像对我和其他人一样，轻松友好地对待摩根呢?

杰斯佳：但摩根对我不友好。我让他做什么事情时，他总是会现出憎恨的表情。

咨询师：我明白你的意思，格兰特，你希望杰斯佳和摩根成为朋友。

格兰特：是的。其实我真的害怕摩根的存在影响我和杰斯佳的感情。

杰斯佳：我也害怕……也许如果我们知道彼此的担忧……或许对我们有所帮助。

这样，咨询师引导他们把那些内心的期望和潜在的设想表达出来，因为这些都影响着他们看问题的态度。

第三阶段：聚焦于问题解决

在这一阶段，咨询师聚焦于问题解决的技巧。尽管杰斯佳和格兰特已经开始相互倾听，但他们仍然很难做到尊重对方的观点。虽然现在只是体现在摩根的问题上，但很可能已经影响到夫妻关系的其他方面。

格兰特和杰斯佳同意在第三阶段争取就摩根的问题达成一致意见。格兰特是个父亲，有父亲的责任和义务，杰斯佳对此表示理解。虽然杰斯佳做社会工作，接待过许多案例，但她毕竟没有自己的孩子，没有为人父母的实际经验，格兰特也体谅她。

咨询师：今天我们首先讨论摩根的暑假安排，主要是你们每个人需要承担的具体任务和责任。

格兰特：在讨论之前，我想先说明……

咨询师：我希望你和我们一起协商。你愿意讨论摩根的暑假计划还是想改

变咨询计划?

杰斯佳：我建议在摩根来的第一天，我们和他一起讨论，看看他在假期希望做什么。这样他就会参与到制定计划中来，而不是我们把商量好的计划强加给他。

格兰特：这是自找麻烦……到时候，你又要去夜总会，参观滑雪场，去布莱顿旅行……肯定是这样。

杰斯佳：不是的。我只是想让摩根加入到我们的讨论中，让他觉得我们接受他。

咨询师：如果你们愿意与摩根进行讨论，那么不仅是摩根，你们每个人都可以表达自己的想法和需要。

杰斯佳：我觉得很有必要与摩根一起讨论，让他参与到我们制定计划的过程中来。

格兰特：听起来是个好主意，但是你知道这很难实施。

杰斯佳：我努力地寻找解决方案，你却一味地否定它。我觉得一直在被你否定，格兰特。

格兰特：不，我不是否定你，杰斯佳……你太敏感了，才会把我说的每句话都当成批评和拒绝。

杰斯佳：我知道我不够好，不能让你满意。

咨询师发现他们又陷入了互锁的循环，决定打破它。

咨询师：杰斯佳，你说的“不够好”是什么意思?

杰斯佳(满脸泪水，非常无辜的样子)：他让我觉得自己非常糟糕。

咨询师：当格兰特否定你的提议时，你怎么想?

杰斯佳：我想起小时候，我很害怕。我记得弟弟怎样取笑我，妈妈总是批评和责备我，爸爸专心读报纸，甚至不愿抬起头看我一眼。

咨询师：然后呢?

杰斯佳：我觉得非常糟糕，觉得自己好像出了什么问题。

咨询师：所以格兰特“总是”让你觉得自己做得不好?

杰斯佳：我想只是当他这样否定我或者沉默无言的时候。

在这个阶段，咨询师还帮助他们检讨沟通方式，分析潜在情绪，挑战夫妻之间总是责怪对方的行为。到现在，他们已经轻松多了，觉得安全、有信心。他们还能在喜欢的游戏中抓住对方，他们变得幽默多了。幽默给治疗带来强大的能量和支持。如果咨询师运用了幽默的技术，他也许可以轻松地处

理一些难题。如果来访者重新幽默起来，这预示着他们有了客观地看待自己的能力。

格兰特：我会再次把你抓出来，杰斯佳。这是爸爸擅长的一个游戏，我学会了它，我总是潜入水中，免得被抓到。

咨询师：做得好，格兰特。

肯定他们的实力和优点是很重要的，可以激发他们走出的信心。对这个阶段反思后，咨询师决定下个阶段将探讨更深层次的问题。如果深藏的问题不能全部发掘出来，它们会后患无穷。

第四阶段：重建亲密关系

听了杰斯佳和格兰特协商解决摩根问题的对话，咨询师意识到这对夫妇很少有时间来处理两个人的关系。他们的大部分时间都用来讨论摩根的事情或者杰斯佳怀孕的问题。

格兰特：上次谈话后，我一直记着你对我说的话："你们两个人前一次在一起娱乐是什么时候？"说实话，我已经不记得了。我们花了太多时间去工作，去争论摩根的问题，去为杰斯佳没有怀孕而紧张。我觉得我们的关系似乎在走下坡路。

杰斯佳：你后悔和我结婚了吗？我知道我永远都不是一个完美的妻子，像你的母亲对父亲那样。但是我一直在努力……没有怀孕，我也很难过。

格兰特：杰斯佳，请相信我是爱你的。我想要的不是一个像电视广告上一样完美的妻子，而是一个生活中的伴侣。

杰斯佳：格兰特，我不知道为什么，总是觉得自己做得不够好……

咨询师：杰斯佳，你觉得自己做得不够好的时候，你在想什么？

通过这样的方式，咨询师探索格兰特和杰斯佳的亲密关系是怎样破坏的。当咨询师同情地问杰斯佳这个问题时，杰斯佳身体颤抖着，眼泪汪汪，似乎她正在极力控制自己，以免情绪过于激动。她结结巴巴地说她总是会想到小时候，在父母的眼里，弟弟永远都比她重要，比她有价值，比她特殊。她永远不够好，不够聪明，不够漂亮。当她回想起这些早期的经历时，她像一个小女孩一样抽泣着，似乎她的心脏在剧烈地跳动。格兰特走近她，把她抱在怀中，紧紧抱着她。她抽泣着，好像所有的委屈都随着泪水流出来了。这时咨询

师已经回避了，给他们两人独处的空间。

在他们重建亲密关系的过程中，咨询师起到了中介作用。显然，咨询师必须唤起他们对于自己和对方的潜意识，才能使他们的夫妻关系良性发展。一些潜在的不合理信念在咨询过程中经常出现，于是杰斯佳和格兰特不断重复他们无效的互动模式。咨询师知道这些固有的信念干扰了他们正常的问题解决能力，也知道这些观念是必须清除。短期疗法治疗的重点就是打破夫妻关系中这种无效的互动模式，另一方面咨询师还必须处理他们心灵深处的痛苦。

第五阶段：心灵深处的痛苦

由于一直没有怀孕，杰斯佳非常痛苦。前妻流产时，格兰特也曾经历过悲痛的体验，但他们一直回避这样的话题，除非在发怒或者提出批评的时候。在这一阶段，咨询师将帮助他们面对这些痛苦，创造机会让他们实现深层的关心和理解。他们不再逃避由心灵深处的痛苦引起的情绪上的巨变，以一种爱抚的方式关心对方。这个阶段他们变得更加亲密和坦诚，同时他们在对待摩根问题上的紧张情绪也得到了缓解。他们能够认识到他们期待孕育孩子的焦虑以及摩根的问题对夫妻关系的影响。现在他们谈起摩根时轻松多了，他们知道他们必须面对深藏起来的痛苦，同情对方，理解对方，共同协商解决方案。

杰斯佳：上次咨询后，我觉得我与格兰特非常亲近，我重新得到他的理解和关怀。(转向格兰特)你不仅给我温柔，还帮了我的大忙。我一直记得在这个星期中你对我多么关怀和体贴。我非常感谢你，真的……(她的眼睛含着泪水)。

格兰特(对杰斯佳)：谢谢你，刚才我非常激动。我想起你上周哭泣的样子，我很生气，你的父母竟然如此忽视你。

咨询师：现在也许该谈谈你们对杰斯佳一直没有怀孕这件事的焦虑了。

格兰特：我刚刚也想谈这件事，只是被打断了，我感到很痛苦。你知道现在的情况总是让我想起我和麦罗迪在一起的那些日子，我们从来不讨论问题。我一直忘记了杰斯佳和麦罗迪是多么不同，我们可以很轻松地谈论事情。当问题和困难出现的时候，我们能勇敢地面对。如果是麦罗迪，她会变得歇斯底里，会哭泣、尖叫，这样所有的讨论

都无法继续……所以我从来没有像对你那样对她温柔。

在说这些话的时候，格兰特在极力控制自己，显然那些被抑制的情感和记忆给格兰特造成了极大的情绪波动。

咨询师：格兰特，当年，你和麦罗迪在孕育孩子的时候，你感觉怎么样？

格兰特：那时我们确实还是孩子，没有经历过任何沮丧和困难。她流产后，我很生气，但什么也不敢说。所有的关注和同情都给了麦罗迪，没有人想到我也痛苦。我甚至一直担心这是我的错，虽然医生证实不是我的原因。

格兰特回忆了他的第一次婚姻，他的紧张、焦虑和斗争。杰斯佳认真地听着，满怀同情。在这个阶段，咨询师讲话很少，但他的存在提供了一个交流的环境、一种心理上的支持，使夫妻两人保持沟通、相互关心、相互倾听。

过了一会儿，杰斯佳又讲了一些。咨询师听懂了，但他没有去解释，因为他知道如果格兰特自己能够理解，这对他们的关系更有意义。

杰斯佳：我想对我们来说，摩根的问题只是个小问题，更让我们焦虑的是孕育孩子的问题。以前我没有勇气提起这件事，因为我总是感到伤心，感觉我需要做点其他什么事情。现在我还明白了你的苦恼不仅因为我们现在的问题，还有你过去与麦罗迪的记忆。对不起……

格兰特（很感动，打断她的话）：是的，我害怕你变得像麦罗迪一样……歇斯底里、自私……同时我不愿让你难过。

咨询师（推进这个过程）：你呢，杰斯佳？

杰斯佳：我觉得我不够好，会让格兰特失望，觉得他也许不该和我结婚。我感到伤心、沮丧。

格兰特：我想我们需要一个没有压力，没有孩子，没有摩根的假期。我们需要一起出去，只有你和我，不去理会天气如何，忘记时间，忘记怀孕的烦恼，忘记摩根，麦罗迪……只有我们两人，就像我们第一次约会的时候。你知道我们还没有去度蜜月呢。结婚后，我们就没有多少时间单独在一起。我想我对摩根，对那个破碎的家庭怀着太多的愧疚，所以一直在极力弥补。但这对你太不公平了，杰斯佳。我太自私，没有考虑周到。

咨询师（微笑，推进这个过程）：听起来是个好主意。我想今天我们应该利用这个机会澄清所有的遗留问题、怨恨和误解……

第六阶段：管理自己的情绪

咨询师：这是我们咨询的第六个阶段。我们有必要回顾一下我们已经解决的问题，想想接下来我们要做些什么。也许你们可以回想一下你们每个人在前面的各个阶段中得到了什么，然后再重点考虑下面的阶段中你们想要得到什么。

杰斯佳：当然可以。

格兰特：好的，我同意这个建议。

杰斯佳：首先，我想说说在上个阶段中我和格兰特的关系经历的巨大变化。我和格兰特谈论不能孕育的痛苦，我们没有发生争吵，我很高兴。我以前没有认识到格兰特在前妻流产时的痛苦，摩根的存在，从某种意义上来讲，对他似乎是一种补偿。现在我理解了。这对于我们解决摩根的问题至关重要。

格兰特：我觉得我重新认识了你，杰斯佳。

咨询师：我很敬佩你们谈到自己弱点时的勇气和坦诚。你们可以很开放地探讨过去无效的沟通方式，我想你们已经找到了今后的沟通方式。在我们最后的几个阶段中，我们将处理其他一些遗留下来的问题。

杰斯佳：有时候，我受到你太多的责备和批评。你否定的表情，让我觉得似乎你要离开我……我对你说话，你毫无反应。这总是让我想起我的父亲……我小时候非常害怕他……

格兰特：只有在我生气的时候，我才会那样，因为我不知道该怎么做……所以我退缩了。在家中发脾气绝不是一个好的方式。我当时真的不知怎么对你，杰斯佳，我会想到我小时候的经历。

杰斯佳：这就是为什么你就像没看到我一样。

格兰特：我的哥哥姐姐总是和我吵架……爸爸妈妈总是站在他们一边……所以我从来不奢望他们公正地对我，但是我知道你是尊重我、理解我的。

咨询师：杰斯佳，如果当格兰特直接说“我现在很生气（恼怒、沮丧），我想要的是……”你感觉怎样？你知道吗？生气是寻求解决问题方法的一种简单表述。一个人生气时，表明他希望事情有所改变或希望其他

的什么事情发生。

解释这些情绪，引导他们如何表达自己，对当事人来说是很有帮助的。生气是寻求问题解决的一种方式，许多人都在为怎样建设性地表达这种情绪而斗争。现在，杰斯佳和格兰特已经能够不带任何攻击情绪的倾听对方，并作出反应。短期夫妻疗法的一个目标就是在夫妻之间建立一种开放的交流方式，即使在咨询师不介入的情况下也能正常进行。咨询过程进行到现在，咨询师很高兴，因为这对夫妻正往这方面发展。

第七阶段：未来的契约

杰斯佳：我很担心将来……我不知道咨询结束后我们应该怎么办。你给了我们那么多帮助，我不能确定如果没有了你的帮助，我们是否会再回到从前的状态。

咨询师：所以这次的咨询很重要。为了确保你可以继续使用在这里学到的一切，我们要寻求一种面向未来的约定。

格兰特：关于我们未来的约定，我已经想过一些。我很喜欢我们曾经谈到的关于“情绪表达”的想法。当愤怒出现的时候，我们不要把它长时间地堆积起来，应该及时说出来。如果在每次听完抱怨之后，还能听到感激，那就最好了，这可以作为我们协议的另一部分。

杰斯佳：你的想法听起来很合理，但当你生气的时候，你往往会忘掉我们的协议。因此，我想我们应找到一个提示的办法。当处在危险边缘的时候，提醒我们进行平静的讨论，每一次集中解决一个问题，就像我们在这里的做法一样。

咨询师：你们的想法很好。现在利用几分钟的时间看看是否还有其他对你们关系比较重要的方面。

通过这样一个阶段的咨询，咨询师给他们留下了一定的空间，强化他们学到的东西，肯定他们的力量和积极方面，同时也提醒他们今后可能还会出现的困难和危险情况，应谨慎对待。

第八阶段：尾声

咨询师：今天是我们最后一次咨询。让我们简要地回顾你们在咨询中学到

的东西,然后明确一下你们关于未来的约定。

格兰特(很快地插话):对我来说,这是一段非常有益、非常重要的经历。在表达我的感激之前,我想说我很欣赏你在咨询过程中的坦诚和坚持不懈的精神。实际上,如果不是你的坦诚和你的坚持,我也许不会坚持到咨询结束。至于说我得到的……我想最重要的是怎样直接地表达情绪,当问题出现的时候,怎样去处理。这么多年来我堆积起来的愤怒和沮丧破坏了我对麦罗迪所有积极的感情,留给双方的只有痛苦、愤怒和太多的伤害。我对你,杰斯佳,从一开始就不一样,但最近我开始想我可能会重蹈覆辙。现在我保证这样的事情永远不会发生了。现在开始,我们应该多一点时间在一起。

杰斯佳:这正是我想要的……多一点我们单独相处的时间。我想我们还应该举行家庭会议。比方说,一周一次,我们三个人——你、我和摩根——互相检查对方的不足,平静地谈论问题。对于我自己,我很吃惊童年的经历以及其他的环境对我现在有如此重要的影响。(对咨询师)谢谢你,我现在能够很好地控制这种情绪,也不会再经常出现被伤害的感觉了。(对格兰特)如果我再出现这样的情况,请你提醒我,但不要否定我。

格兰特:那么,杰斯佳,我应该怎么说,你才不会认为是批评和否定呢?

杰斯佳:我想你现在的腔调使我想起了被伤害的感觉。

格兰特:好的,我不会这样了。如果我生气一言不发的时候,你最好的处理方法是问问我为什么生气。

他们再次向咨询师表示感谢时,咨询师结束了咨询。

咨询师:很高兴与你们二位几个月来的合作。我发现你们很勇敢、诚实。我很尊重你们处理问题的方式,虽然问题很棘手,你们还是坚持到了最后。今后,如果你们想找一个安全的地方来解决面临的问题,我将很高兴在约定的时间再次见到你们。

咨询师对咨询的结果很满意。他们离开咨询师的时候,咨询师对自己微笑着。在一个轻松的充满爱的假期中,杰斯佳可能会意外地怀孕,给他们带来盼望已久的孩子。

[点评] 格兰特和杰斯佳前来咨询的最初目的是摩根的问题。与前妻离婚后,格兰特对摩根充满歉疚,希望能以某种方式进行补偿。格兰特满心期望

杰斯佳与摩根和谐相处,成为一个好继母,期望新组建的家庭能够给摩根以家的温暖。对杰斯佳来说,摩根的到来干扰了她与格兰特的正常生活,还引起了格兰特对她的不满,尽管她已经很努力地做了。咨询师却敏锐地觉察到他们谈论问题时压抑的情绪以及这些情绪背后的经历。杰斯佳童年被冷落和忽视的体验使她产生自卑心理,总是觉得自己不够好。童年的她有着很强的恋父情结,然而弟弟们的出生抢走了父亲对她的关注和爱。现在,摩根的出现分散了格兰特对她的关注,这唤起了她已经压抑的童年时期的痛苦记忆。格兰特经历过一次失败的婚姻,前妻的两次流产,前妻的自私和歇斯底里在他的心灵深处留下了阴影。此外,杰斯佳和格兰特都希望能孕育自己的孩子。然而,结婚两年来,杰斯佳始终没有怀孕。杰斯佳的痛苦和焦虑让格兰特想起了前妻的流产。表面问题的背后,这些潜在的不便言明的情绪和痛苦经历才是造成他们的夫妻交流困难的根本原因。

短期夫妻疗法的意义就在于打破夫妻关系中重复无效的交流模式,代之以积极的互动过程。治疗过程由六到八个阶段组成,需要六到十二个月的时间。

短期疗法的使用须具备一定的基础:当事人对问题已达成共识,他们的教育观点、策略和人格边界可能不同;他们希望得到咨询师的帮助;他们能够理解并清晰地描述问题;他们接受心理学对他们现有问题的概念化;尽管他们现在遇到了困难,但他们应有健全的自我,任何一方都没有深层长期的人格问题。

在这个案例中,格兰特和杰斯佳都有着健全的人格,基本上适应良好、乐观向上。他们的发展史和外在的压力打破了他们惯用的应激机制,降低了解决冲突的能力。旧的无效的沟通模式的重复使用使当前的情况更加复杂。他们都觉得意见的分歧反映出爱的缺乏。“如果你爱我,你不会不同意我的观点。”他们现有的问题反映出他们在处理亲密关系时的困难,这是他们的童年经历和先前失败的夫妻关系造成的。经过八个阶段的治疗,在咨询师的帮助下,格兰特夫妇勇敢地面对自己的过去,分析潜在的问题,给予对方极大的关怀和体贴,最终形成了积极有效的沟通模式。这样摩根的问题也迎刃而解了。

从这个案例中,我们可以得到很多启示。首先,短期夫妻疗法博采众长,集中了人本主义、精神分析的思想,以及行为主义、认知疗法的精华。这一疗法相信人有一种固有的信念,推动人朝着健康成长的方向发展;同时还强调

发展的观点，注重早期经验对人们现在反应的影响。这一疗法强调只要对咨询和治疗有用的，就借鉴过来，为我所用，从而使治疗更加快速有效。

第二，咨询师在咨询过程中敏锐的洞察力和把握问题的能力。杰斯佳和格兰特带着摩根的问题而来，咨询师没有被这一表面问题迷惑，没有就事论事，而是着眼于他们的互动模式，追溯他们童年的经历以及先前的失败的夫妻关系，分析潜在的情绪和痛苦，找出问题的根本，使问题顺利解决，同时发展有效的沟通模式和健康的夫妻关系。根本问题解决后，表面问题自然不攻自破。

第三，咨询师始终保持中立的立场，这是咨询能够顺利进行的前提。在咨询开始阶段，咨询师就表明他在咨询中的角色是一个协助者，而不是裁判。夫妻咨询最忌咨询师有所偏袒，造成帮助一方对付另一方的局面，这是许多咨询效果不理想甚至中途夭折的一个重要原因。

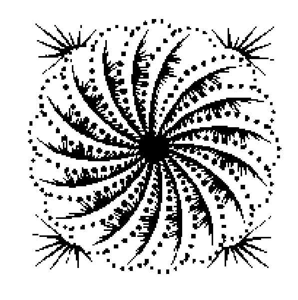
咨询师的演绎是精彩的，但就疗法来讲，难免有不足之处，如适用范围太窄、适用条件过于严格，解决的问题也比较有限等。

(元　琴)

雷蒙德·迪吉斯伯（Raymond DiGiuseppe，生年不详）美国纽约圣约翰大学心理学系主任教授，国际训练标准和合理情绪疗法委员会主席，学校心理学研究生培养指导者，合理情绪疗法机构研究和训练的指导者，专业教育和从事合理情绪疗法研究的心理学家的指导者。

1975年他在霍夫斯塔大学获心理学博士学位。同年，随艾利斯一起在合理情绪疗法（RET）机构攻读博士后，自此以后和艾利斯合作至今。迄今为止，雷蒙德已经出版了《家庭认知行为疗法》、《认知疗法综合手册》、《合理情绪疗法入门》、《走进合理情绪疗法：艾利斯理论和疗法的临床评价》、《合理情绪疗法实习者指南》、《对酗酒和挥霍者的合理情绪疗法》、《夫妻的合理情绪治疗》等多本著作并在专业刊物上发表论文数十篇，同时兼任多家专业杂志的主编或编委。在合理情绪疗法的应用领域，他也写了大量的文章并灌录了很多关于该疗法处理家庭教养方面的磁带。

雷蒙德·迪吉斯伯



在过去的几十年里，雷蒙德的治疗工作主要是围绕儿童、青少年以及他们的家庭。他虽然一直认同合理情绪疗法，并把它作为临床心理治疗的首选，但他也注意到经典合理情绪疗法并不能涵盖所有的治疗，尤其是对儿童的治疗。他支持可以根据需要灵活选择多种技术的广义上的合理情绪疗法，他正在尝试把家庭系统理论和合理情绪疗法相结合。实际上，他的治疗也是糅合认知疗法、行为疗法以及家庭疗法各家之长的合理情绪疗法。

本案例是雷蒙德合理情绪疗法经典案例之一，不仅

体现了合理情绪疗法的特色，情从理生，以理驭情，也体现了它和认知、行为以及家庭系统疗法的结合，不拘泥于某一种单一的技术，经过编译使本案例治疗脉络显得更加清晰，具有较强的可读性。文中标题为编者所加。

（史玉军）

告别孤独

——一例社会孤立儿童认知疗法案例报告

吉米：其人其事

吉米，10岁，白人男孩，因为不和伙伴们交往而被父母送来进行咨询。父母反映，他在周围的同龄伙伴中没有朋友，甚至在学校的休息和午餐时间也避开其他孩子，自己单独呆在一起。最让父母头疼的是吉米频频与同学打架，他也因此经常受到班里一些同学的嘲弄和讥笑，他已经成了全班同学攻击的靶子，几乎没有哪个孩子愿意和吉米一起玩。

父母也报告说，他们也很不喜欢吉米与其他孩子一起玩耍的方式，当他们朋友的孩子来他家玩时，他们就会观察吉米是怎样和这些孩子相处的。他们发现吉米交往木讷，对其他孩子对他表现出来的一些交往信息无动于衷，但有时又对他们表现得很霸道。不管在家里还是在学校里，只要你一和他讲话，他就转移视线，盯着其他地方看。

除了这些，父母还认为吉米注意力集中的时间很短，参加任何活动持续的时间也不是很长。让父母最为苦恼的是，吉米的行为很幼稚，表现出来的行为与他实际的年龄不符，其行为与同龄伙伴相比更接近他6岁的弟弟。

与吉米全接触

吉米一家四口，父母都在教育部门工作，母亲是一名老师，父亲是一所小学学校的校长。对于吉米被同学嘲笑愚弄一事，两人的观点存在分歧。母亲让吉米不要去理睬那些孩子，父亲觉得应该更积极地去面对这件事，他让吉米反唇相讥或者干脆走出去结交一些新朋友。在如何对待吉米一事上，吉米父母和学校意见不和，因此两者之间关系相当紧张。

吉米兄弟两人，他还有一个6岁的弟弟。与吉米交友困难形成鲜明对比的是，弟弟非常喜欢和人交往，别人很容易和他交朋友，所以每个人都

很喜欢他。

对吉米可以从不同的方面进行描述。吉米存在严重的社会交往困难，被他的伙伴们排斥，他的父母试图帮助他摆脱困境，于是充当他的玩伴，替他完成作业。学校则否认吉米被捉弄这个问题，有时还责备吉米。吉米和他父亲已经想尽各种办法去改变这种局面，但学校的表现使他们很失望，他们逐渐对学校失去信心，而且当吉米用行为来反抗捉弄他的孩子时，学校却认为是吉米的错，惩罚吉米。看上去，吉米已经成了全班同学的替罪羊。

吉米几乎没有什么社会技巧去结交朋友并维持他们的友谊。他只是通过一些幼稚的、没有实际用处的行为来博得伙伴的关注，但是他的这些行为往往适得其反，反而招致别人的嘲弄。吉米的焦虑、气质和注意缺陷问题使他的交往技巧越发变得缺乏，削弱了他的技巧和问题解决能力和技巧的获得，这使他的社会交往雪上加霜。对他人嘲弄的恐惧感使吉米变得很麻木，他也因此常常陷入抑郁之中。他清楚地觉察到在他的交往圈中，他处在交往等级的最底层。不过，他过分夸大他周围"敌人"的数量，他的社会地位也没有像他想象的那样糟糕。

除了存在一些社会问题，吉米在学校中的表现也没有达到要求。尽管他一直顺利地升级，但吉米几乎没有哪次能够很好地完成交给他的任务，而且还经常忘记写作业，甚至从来没有把课本带回家过。虽然他的父母并不担心吉米在学校的表现，但他们担心吉米这种普遍存在的幼稚行为、健忘和不良的习惯可能会妨碍他达到他以后所能达到的真正水平。他们也怀疑这些问题是由某个根本问题造成的，正是这个根本问题导致吉米的社会交往障碍。

解剖行为，寻根究底

行为分析表明，对吉米的问题，实际上暗中存在一种强化。不管什么时候，只要吉米对其他孩子表现出哀怨、幼稚的行为，就会受到父母很大的关注。当他在外面受到伙伴们的嘲弄，回家后父母就会安慰他；当他没有伙伴和他一起玩而感到无聊时，父母就会做他的玩伴；当他忘记写家庭作业或忘记带课本时，父母就会想办法帮助他免受责罚；甚至当他走神了，坐在课桌前几个小时也没完成家庭作业时，父母也会帮他做完。

吉米报告说他没有什么朋友。咨询师开始认为这可能只是他的冲动、幼稚所致，然而进一步剖析他的行为不难发现，当他受到别的孩子的嘲弄，自

己也会感到忧虑不安。他非常害怕去学校，害怕和他周围的孩子交往。他经常为他在孩子中的地位感到沮丧。吉米不能很好地把这些感受告诉父母，他说他知道父母担心他受愚弄，也想去阻止这种事情发生，所以他掩饰他的感受不让父母知道。在多数情况下，即使受到别的孩子愚弄也不告诉父母。

吉米的父母曾经要求吉米学校的心理医生对吉米的问题做出一个评价。这个学校的工作人员没有发现吉米的行为存在什么问题。在他们眼里，吉米是一个安静、木讷的孩子，没有外显的行为问题，也没有外在的情感障碍。实际上，吉米的表现正在使他越来越被他人遗忘。学校好像也"串通一气"把吉米压到社会交往的最底层。

吉米的父亲对学校的校长和老师非常恼火，因为他们对孩子们嘲弄吉米一事置之不理。他认为吉米在这件事上是没错的，校长对此却很不以为然。校长说如果别的孩子喊他的名字，他也跟着喊别人的名字，别的孩子就会很不高兴，他们就可能为此大打出手，而吉米经常这么干。学校唯一的忠告就是，吉米最好不要去理睬其他孩子的嘲弄，其他孩子也就不会再去招惹他了。但是这个方法并没有效果，因为每次嘲弄吉米都会引起周围孩子的哄笑，这些孩子的反应强化了这些孩子的嘲弄行为，使他们乐于去嘲弄吉米。在班里，吉米一直坚持不去理睬他们，但是毫无用处。吉米的父亲认为学校只是在担心问题不要升级而没有考虑怎样帮助吉米摆脱这种处境。也正是因为这样，吉米父母和学校之间的关系相当紧张。

在吉米 9 至 10 周岁，也就是在他五年级的时候，对他进行了心理测试。吉米做了韦克斯勒儿童智力测验、雷诺兹的儿童抑郁量表和修订过的儿童外显焦虑量表：

吉米的韦克斯勒儿童智力测验成绩

言语量表(IQ)	120	操作量表(IQ)	98
基本知识	13	图片完成	98
词　汇	13	图片排列	11
算术作业	14	积木设计	6
相　似	14	物体装配	3
理　解	13	编　码	6

吉米父母也做了康纳行为等级评定量表和儿童人格调查表，并要求吉米老师也一起做了康纳行为等级评定量表：

康纳行为等级评定量表

吉米父母的93项陈述		吉米老师的28项陈述	
行为障碍	63	行为障碍	65
焦虑/害羞	73	多动	69
不静/混乱	71	注意不集中/被动	73
学习问题	67	多动指数	75
心身性障碍	57		
强迫/强制	79		
反社会性	43		
多动/不成熟	71		

测验指出,吉米存在的明显问题是没有多动倾向的注意力缺陷障碍,它带来的社会问题以及吉米对它的情感反应值得我们注意。像吉米这样的孩子,除了没有多动倾向的注意缺陷障碍外,还极有可能患有内心情感障碍。我们知道,吉米在家里和学校里表现出很短的注意力集中的时间,策略技能也因此逐渐减少到只剩下一部分,而且当接近他的同龄伙伴们,被他们嘲弄时,又会表现出相当强的焦虑。对吉米来说,注意缺陷会使他的问题解决能力和策略技能水平更加恶化。

通过与吉米的多次交谈,咨询师对吉米现在的各种认知结构做了评价。吉米报告说,当他在学校时,会自动冒出一些想法。例如,“没有人喜欢我”、“他们都很讨厌我”、“没有人会成为我的朋友”、“除了我,他们都有朋友”等等。在接下来的几次对话中,咨询师又发现吉米头脑中存在着一些不合理信念。例如,“我必须被所有的孩子喜欢”、“我不能忍受被别人嘲弄”、“不被其他孩子喜欢太可怕了”等等。

对改变这种处境,吉米有两种方法可选择,或者想办法阻止其他孩子的嘲弄,或者交一些新朋友,可他都无功而返。吉米确实存在问题解决能力的缺陷。吉米从来不会使用言语来指导自己的行为,在他头脑里没有内部言语对话,从不考虑行为的后果。

对于吉米的行为,值得注意的是他的气质方面。他的一个重要特征就是他对别人刺激的反应速度。吉米对所有刺激都要很长的反应时间,但是一旦吉米开始说话,他就会使用一种一成不变的说话风格,语音单调、语调低沉近乎男中音,而且没有感情。这些行为,尤其是说话的嗓音没有变化,与他的伙伴们相比显得非常怪异,这也让父母很恼火,尤其让易激动、善交谈、交际的父亲难以忍受!

通过这个心理评价,问题变得很清楚了:吉米父母不但没有教会吉米面对外界各种刺激如何去反应,反而正在强化吉米的不良行为;吉米的首要问题是社会焦虑和非常差的社会交往技能，他没有学会怎样去面对别的孩子的嘲弄,也缺乏结交朋友的一些社会技巧。

对症下药,治疗介入

对于吉米的一系列问题,不可能一次完全治愈。在同他父母交谈过后,他们达成共识,认为治疗的顺序应该是:

1. 帮助父母改善行为方式,使其不再强化吉米的不良行为;
2. 帮助吉米学习怎样去处理被嘲弄的尴尬处境并降低他的焦虑水平和抑郁水平;
3. 教会吉米怎样去结交朋友并维持他们的友谊;
4. 帮助吉米克服学习和注意力集中困难;

根据案例的陈述和目前存在的问题，咨询师针对每个问题制定了一个治疗方案:

1. 教会父母一些行为处理技巧;
2. 帮助父母学会在面对吉米的不良行为时怎样保持良好的情绪;
3. 通过反驳吉米的一些潜意识想法，如没有人喜欢他，来降低他的社会恐惧;
4. 通过反驳吉米的不合理信念，如必须被所有的人喜欢，来帮助他克服这个不利的局面——确实存在一些孩子和他作对;
5. 教会吉米一些结交朋友的社交技巧;
6. 训练吉米不要害怕,去勇敢地面对学校里恃强凌弱的现象;
7. 提高吉米的学习技能和注意集中能力。

方案中的每个治疗方面都要在下面一一介绍。

父母是“帮凶”?

咨询师用了很长的时间才让吉米的父母搞清楚治疗的目标。咨询师还把吉米父母对吉米的一些抱怨概念化,以便使他们更好地搞清楚,作为气质的一部分，吉米不可能改变，尤其是我们前面提到的他迟缓的反应方式。我

们可以去改变吉米做什么,但我们不能改变他做事的行为方式。咨询师向吉米父母解释了什么是气质以及气质的先天性,强调吉米的气质本身没有什么问题,气质本身没有好坏之分,但如果他们为此而感到苦闷,那倒是他们自己有问题了。

咨询师和吉米父母一起学习了柴斯和托马斯的研究成果:气质并不能导致心理疾病,但是如果对孩子的气质不能有一个宽松的环境,那就有可能导致心理疾病的产生。事实上,每种气质都有其优缺点,吉米的气质也有它的优势。咨询师让吉米父母去看看柴斯和托马斯写的《临床实践中的气质》,书中讨论了不同的专业人士是怎样用气质概念来解释孩子的。

一旦吉米父母理解了气质的涵义,他们开始给吉米营造一个宽松的环境,不再去注意他迟缓的反应方式,而把更多的注意力放在吉米做什么上。他们的这些变化开始不再强化吉米的不适宜行为,使他的正常行为越来越多。父母和吉米之间开始形成一种牢固的默契。

下一步就是指出吉米父母的某些不适当行为,是它们在强化吉米的不良行为。咨询师和他们达成共识,当吉米对其他孩子表现出与年龄不相适宜的行为时,父母不要马上进行干涉;当其他孩子都离开,他们再用平静和平和的口气,简短地指出吉米的不适宜行为。

吉米父母也同意,当吉米有机会和他的伙伴在一起玩时,他们尽量少在他的身边。虽然吉米父母能理解为什么不要进行干涉,也愿意去付诸实施,但要顺利完成这种转变,从他们情感上来说,还存在一定的困难。当吉米父母开始实施新的行为时,母亲报告说,当她看到吉米在与他的新朋友交往时受苦的样子,她就感到很难过。父亲则对吉米的幼稚行为很恼火,他报告说"他怎么能这样做?""他怎么就学不会这么简单的动作呢?""他必须这样做!"等等。

接下来的两次咨询就要对他们的不合理信念进行质疑,并提出合理的信念来取代它们,让他们能正确地去看待吉米的行为。咨询师想办法让吉米的母亲认识到,如果吉米想要熟练地、成功地进行交往,他就必须一个人大胆地走出去,独自进行尝试。经过一段时间的咨询,吉米母亲逐渐地认识到,作为吉米的一个成长过程,一个学会怎样处理逆境的过程,这个过程必然是坎坷不平的;她还认识到,吉米面对别的孩子的嘲弄是可以坚持下来的,吉米不像她想象得那么脆弱。

对于吉米父亲,咨询师向他指出,如果他想帮助吉米,首先就要敢子承

认和接受吉米的困难。咨询师对他的不合理信念进行挑战，如他认为吉米这样的行为不应该出现在他这样正常的家庭里。咨询师还纠正他的某些想法，如他认为自己不是一个称职的父亲，作为一个好父亲，不应该让自己的儿子变成这个样子，尤其自己还是一所学校的一校之长。但经过一段时间的训练，吉米的父亲也开始学会抛弃旧有的观念，接受新的、合理的观念，慢慢接受吉米以及他幼稚的行为。他现在慢慢认识到所有的孩子都有可能产生问题，不管他的父亲是谁，也不管他的父母多么优秀，还认识到问题的产生有时是不可预测的，与其事后追究责任，不如多想想问题解决的方法。

一旦吉米父母能认识到并抛弃原有的不恰当行为，接下来就要把注意力放在怎样强化吉米的亲社会行为上。咨询师安排了一系列非常明确的奖励，当吉米走近其他孩子和他们一起玩，并没有表现出幼稚的行为时，就会得到奖励和父母的鼓励。这样把吉米的正常行为与他的物质精神奖励结合起来，来增加正常行为出现的频率。

非常重要的一点是，在同吉米父母进行咨询的过程当中，吉米一直是在场的。当看到他的父亲因对他感到恼火而受到咨询师的批评时，他看上去很高兴，以此来减轻吉米在交往中害怕被父亲批评的压力。对吉米母亲为他交往困难感到难过时，咨询师告诉她，吉米可以独自完成同其他孩子的交往，让她不要担心，借此来鼓励和提高在场的吉米的自信心。

避重就轻，答非所问

大多数咨询师习惯单独对孩子进行咨询，然而咨询师发现孩子对自己行为的监控非常差。这个发现对吉米来说也是适应的，他根本不会反省自己的行为。当被问及关于他的生活问题时，吉米不能把回答集中在他的感受上或已经发生的事情上，而是用他那单调的、男中音式的嗓音，喋喋不休地述说那些与问题回答毫不相关的细节问题。

为了更好地弄清吉米的一些事情，每次咨询的开始，咨询师都让吉米父亲一起参加，吉米通常非常简短地汇报一周以来发生的事情，吉米父亲却要补充叙述本周来发生的重大事情以及吉米是怎样对此做出反应的。通常情况下，即使是刚刚发生的事情，吉米也不会叙述完整，也需要他父亲的补充。每次咨询开始时，咨询师和吉米父亲一起了解那些主要的事件，引导吉米完成对他来说非常艰苦的任务，即回忆和汇报出那些本周发生的重大事

件以及吉米对它们的感受。当吉米在和咨询师讨论的过程中，能澄清父亲所说的某些事情时，他会为他的观点被人接受而感到自豪，逐渐树立了自信心。

当吉米父亲把吉米的一些情况叙述结束，而且咨询师对吉米父母的行为评价也结束以后，就让他离开咨询室，然后咨询师和吉米一起来讨论这些事情的细节。这种做法似乎会妨碍他们之间形成融洽和谐的关系，但事实并非如此。对于咨询师，在咨询开始，让父母在场，可以使一些重要的事件不被遗漏，那些吉米因为提取困难而不被提及的事件可以从他父亲处获得。除此以外，咨询师还可以观察吉米父母的行为，看他们是否像我们以前达成的共识那样去运用那些合理的行为技巧。对于吉米，他也并不介意被别人提示，他反而会很纳闷，为什么父亲能记住那么多他说过的话。

奇怪的念头

在这些治疗的开始阶段，吉米对学校生活表现出很明显的不适应，在交往过程中也感到不舒服，对这种尴尬处境，他束手无策。他为自己的表现感到羞愧。他一直搞不清楚，到底做错了什么导致了他同伴们的愤怒，到底怎样做才能不被他们嘲弄？吉米对这些问题解决的方法感到很茫然。

咨询师问吉米，当他在交往中感到不舒服时，头脑中有什么样的念头？他报告说会自动冒出一些奇怪的念头（我们前面提到过的）。这些念头是由“每个人都讨厌我”、“没有一个人喜欢我”等想法为核心衍生出来的，不时地出现在吉米脑海里，阻碍他正常的交往活动。咨询师决定来反驳这些自动的念头。之所以这样做，是因为咨询师凭借多年临床实践经验，能确定并不是每个人都讨厌吉米，他可能会有一两个朋友。

吉米对所有孩子都不喜欢他感到非常可怕，那么仅仅来对他感到可怕这种念头进行质疑，或者仅仅试图减轻他对此的恐惧程度，就不如直接来质疑他的不合理信念（如“没有人喜欢他”），让他认识到事实上是有人喜欢他的，这样他也就失去了害怕的理由，从根本上来消除他对“没有人喜欢他”这一想法的恐惧。咨询师问吉米有谁经常嘲弄他，并让他写出他们的名字，吉米说出五个人的名字，并补充说他们还很讨厌他。

“但是你们班有多少孩子呢？”咨询师问。

“二十二个”，吉米回答说。

"那么,剩下的孩子在做什么?"

"没做什么。"

"他们对你感觉怎么样?"

"不知道。"

再继续问下去,咨询师得知只有五个孩子很讨厌他,嘲弄他,其余十六个孩子看上去并不在意吉米在做什么,而且还有一个孩子似乎很喜欢吉米,经常和吉米打招呼。在咨询师的指引下,吉米开始认识到并不是所有的孩子都讨厌他。直到现在,吉米才开始长吁一口气。吉米很纳闷,为什么面对一个整天摆在他面前的明确数据,他却做出这样一个错误的结论?咨询师向吉米解释,因为他一直在忽视这个数据,没有认真去观察过全部的数据就盲目地下结论。当吉米经历了这个歪曲事实和得出错误结论的过程后,吉米愿意承认,与他的感觉相联系的一些想法可能是错的。

刚才的咨询成了咨询师和吉米之间治疗关系的一个分界线。经过这次咨询,咨询师和吉米之间的关系更加融洽了,他也更加信任咨询师了。他更加乐意和咨询师一起讨论他的一些消极念头以及对这些念头的感受。最重要的是,吉米树立了一种信念——他可以做得使自己感觉更好一些。

随后的一个治疗阶段,咨询师给吉米布置了一项家庭作业,要求吉米每天记录哪些孩子嘲弄他,哪些孩子对他表示友善,并要求他把这些记录在每天放学回家后交给父亲或母亲。这样一个作业的实施,把吉米的社会问题赤裸裸地暴露给他的父母,也暴露了吉米的羞耻感和害怕父母知道事实真相的恐惧感。这样做减弱了吉米的羞愧感和恐惧感,也把一直希望能为吉米的治疗做点事情的父母包括在内,既提高了他们的积极性,也保证咨询师获得更准确的信息。

咨询师鼓励吉米勇敢地去做这个练习,并向他保证,如果他向他父母报告结果,父母不会为他感到羞耻,也不会冲他发火。事实上,咨询师和他的父母私下谈过这个问题,他们以后不再引以为耻了,所以咨询师向吉米打赌说,他父母不但不会发火,反而会更加愿意帮助他。这样,吉米父母为能参与其中而感到很高兴,吉米也由于每天向父母汇报,不再羞于向父母分担他的"忧愁"了。这项作业促使吉米和父母之间形成更好的默契,让他们一起协力合作。既然吉米被社会孤立,这种和谐的关系对他寻求心理支持是很关键的。

挑战吉米：治疗的关键

实际上，只有五个孩子在嘲弄吉米，当吉米清楚地认识到这一点，并认识到自己的那些奇怪念头全是无稽之谈时，我们就不再质疑吉米那些消极的念头了，而把更多的精力放在吉米那些潜在的、导致行为和情绪障碍的不合理信念上。

咨询师帮助吉米处理逆境的第一个阶段就是质疑他的不合理信念和质疑他对承受的嘲弄的夸张估计。他的不合理信念主要是："我是一个小丑"、"我不能提高警惕以免被嘲弄。"开始时，咨询师经过和他一起交谈来引导吉米说出一系列关于他的好事情和他做的好事情。在让他意识到自己确实有很多好的特质以后，咨询师不失时机地问吉米，别人的嘲弄是怎样抹煞这些好事情的，并让他感到自己一无是处？吉米若有所思……

接下来，咨询师集中注意他的另一个不合理信念——"我不能忍受他们的嘲弄"。虽然这些嘲弄是令人不愉快的，但吉米还是挺过来了。咨询师让他认识到，当他对那些孩子的行为感到很不高兴时，他可以换个角度去看他的处境，来保持自己平和的情绪。吉米的处境虽然不是很好，但也没到非常可怕的地步，他完全可以度过这个难关。

为了帮助吉米练习怎样质疑这些不合理信念，咨询师让他尽他所能去解释一些合理的信念。这些合理信念咨询师已经同吉米父母讨论过，并让他们相信这些观点是正确的。这样吉米可以单独问父母中的任何一个，从他们口中得到证实，让他坚信这些观点的合理性并做出解释，从而认识到他以前的观点的不合理性。在下一次的咨询中，咨询师加大难度，要求吉米父亲不要轻易证实给吉米，和吉米换个角色，试着支持吉米原先的不合理的信念，和吉米现在持有的合理信念辩论，来增强他对这些合理信念的理解并加深印象。

虽然吉米看上去愿意接受这些合理的信念，但当他在实际生活中再次被嘲弄时，还是不会应用这些信念，所以咨询师要想办法提高吉米运用这些信念的能力。在这个技术中，咨询师多次预演吉米被嘲弄这个过程，使他熟练地掌握这些合理信念。咨询师让吉米报告出所有的别人嘲弄他的一些名词和短语，咨询师会在吉米不希望听到的时候喊出其中一个名词，让他大声背诵出合理处理这种情况的陈述。我们有必要多给吉米提供一些这样锻炼

的机会,所以咨询师取得了吉米父亲的合作,把吉米报告的那些名词和短语给他,让他在吉米不希望听到的时候,不定时地来刺激吉米,训练吉米作出合理的反应。吉米和他父亲坚持做了几个星期的训练。作为保证练习的最后一个作业,咨询师让吉米把合理处理各种情况的陈述写到一些卡片上,把它们粘附到他的笔记本上,在受到别人嘲弄以及不能平静下来时,可以参考一下这些卡片。

在同不合理信念辩论的六个星期里,吉米父母报告说,吉米不管去学校还是从学校回家,他们都发现吉米不像以前那样紧张了,吉米也报告说自己比以前感觉好多了。吉米在饭桌上说话也逐渐多了起来,有时还和父母开玩笑,捉弄父母,和他在一起比以前有意思多了。吉米现在也能平静地报告他被嘲弄的事情了,他对自己练习过的这种方法深信不疑。只是他现在还是没有朋友,他成了一个轻松的"单身汉"。

面授机宜,行为塑造

吉米已经学会控制自己的情绪,不再因为被嘲弄而感到非常压抑,但他还是很想交朋友。合理情绪疗法不仅仅是消除不适宜行为,在这个疗法中,我们认为一旦患者能够控制自己的情绪,具备了处理可能出现的失败的能力,他们就要更好地去对周围的环境做出一些改变,所以吉米接下来要做的就是改变现状,尝试着去交一些新朋友。

我们一致认为吉米应该想办法请那些他认为也喜欢他的孩子和他一起玩。咨询师还让吉米回忆,对他来说,在他们学校哪个孩子是最受欢迎的,然后吉米请他解释一下他是怎样和他人交往的,以至于每个孩子都很喜欢他。吉米同意提前和父母商议,他想和哪个孩子交朋友,他为什么选择和他交朋友以及他想怎样去和他交朋友。吉米会接近这些孩子,请他们和他一起玩,或者邀请他们放学以后到他家去玩。

因为一个旅游计划,咨询师缺席了接下来的一次咨询,两个星期以后,咨询继续进行。咨询师和吉米、吉米的父亲一起讨论了吉米的进步情况,吉米对他自己的进步非常满意。吉米已经做了大量的尝试去融入到其他孩子中去,但是所有的努力好像都付诸东流,还是没有孩子愿意和他交朋友。值得高兴的是,吉米面对孩子们的拒绝毫不气馁,继续着他的尝试。吉米父母一方面对吉米的忍耐力感到很惊讶,另一方面心疼自己的儿子,为吉米的失

败感到很难过，他们不能理解吉米到底做错了什么，遭到孩子们的再三拒绝。如果是以前的话，吉米父母又会感情用事，把吉米从苦难中“解救”出来。鉴于这些，咨询师决定对吉米的情况做一个额外的咨询，复习一下他们在前面一段时间里共同讨论过的问题。

很明显，吉米缺乏社会交往技巧，我们有必要对他的交往行为从微观上做一个全面的评价。咨询师问了吉米一些非常明确的问题，如他跟谁说过话，说了些什么话以及怎样和他们说的话。咨询师发现吉米很少跟其他人说话，他从早晨走进校园，就一个人独自呆着，除非别人先和他说话，否则他是不会说话的。当他按照咨询中布置的社会交往任务去接近其他孩子时，他只是冒失地走上前，没有任何前奏，冷不丁冒出一句话，请他们放学后到他家去玩。这些孩子往往被一个从来没有和他们说过话的“陌生人”突如其来的邀请吓了一跳。

吉米头脑中好像对社会生活没有一点概念，对社会交往过程中的一些规范知之甚少。除了教会他一些说话和交友的技巧，咨询师还让他去想象一个人是怎样和另一个人交往的，所以咨询又进入一个探索社会行为规范的阶段。咨询师让吉米考虑什么样的行为表明一个人喜欢另一个人，人们为了了解某个人是通过什么样的行为来和他们联系的，孩子们是怎样互相问候的，以及他们之间互相谈论一些什么。咨询师给吉米安排的工作就是去观察那些他认为招人喜欢、不欺负别人的孩子们，去发现那些他们做得到而吉米做不到的一些事情。

吉米学习起来很慢，咨询师不得不指导他应该去注意哪些东西。首先，咨询师让他去留意一些非正式场合下的问候，让他看看当孩子们进入学校，他们是怎样互相表示问候的以及问候的次数。吉米对孩子们互相打招呼，感到很惊讶。然后，咨询师用苏格拉底式辩论法帮助吉米意识到，他人是怎样看他的行为的，他们看到吉米的行为会怎样去想。吉米从来不问候其他孩子或请教他们问题，也不把自己的事情告诉他们，他的这些不合群行为，使孩子们认为他不好玩或瞧不起他们。

吉米的第一个行为任务就是：当他进入教室，他要和旁边的孩子打招呼。咨询师和吉米一起分角色扮演这个过程，让他注意在打招呼时他应该说什么以及说话时的语气是怎样的。然后，我们继续预演下去，开始恭维其他孩子的衣服漂亮。最后，我们更进一步，问其他孩子一些问题，如“你看昨天晚上的新片《恐龙》了吗？”、“你觉得他赢恐龙的可能性有多大啊？”

对吉米的每个行为的塑造，可以分五步走：第一步，咨询师让吉米考虑他要说的话，他要想象将要和他交谈的那个特定的人，并想象对那个人来说重要的是什么。吉米还可以通过想象那些社会交往成功的孩子们说过的话来帮助自己。第二步，吉米要去想孩子们会对他的话做出什么样的反应。第三步，吉米在说之前，多在头脑中练习一下他该怎样对别人的回答做出反应。第四步，注意说话的声音，听起来一定要友好，不要单调乏味。第五步，吉米要从别人的脸上寻找反馈。

通过一系列的模仿、问题解决、自述预演和反馈，咨询师慢慢地提高了吉米的交往技能。当吉米早晨第一次到学校，他会和他周围的孩子打招呼，并且第一次和他们一起讨论问题。他也开始学会赞扬他周围的孩子："你那双鞋子真漂亮!"、"你这次考试考得真棒!"、"真是一件整洁的衬衫!"

作为早期任务的一个延续，吉米父母又参与其中。为了加强这些新的行为，吉米父母同意给吉米一定的奖励，来鼓励他继续练习社会技能。当吉米两年来第一次在学校邀请一个孩子和他一起共进午餐，并获得成功，标志着咨询达到了一个重要的里程碑。在这期间，吉米不断进步，咨询师让吉米把这些技能推广，主动同他的同龄孩子们进行交往。

坚决反击，以牙还牙

现在一起去面对学校里恃强凌弱的现象。通过一些信息的收集发现，以前，吉米一天要被嘲弄三四次，特别是五个孩子中那个领头的和吉米过不去，其他四个孩子通常在旁边起哄，跟着一起捉弄吉米。吉米大多是在他一走进校门，就要受到他们的攻击，来作为一天生活的开始。此外，在课间休息和午餐时间也要受到他们的捉弄。

现在，虽然吉米不断地在结交新朋友，但先前欺负他的那五个孩子还在嘲弄他。对这种情况，他虽然不像以前那样伤心，但还是感到很别扭，而且这对他在团体中的社会地位有很不好的影响。继续询问吉米，咨询师发现主要是那五个孩子的头领在嘲弄吉米，当他不在场时，那四个孩子只是孤立吉米，并没有什么举动，但当他在场时，他们就会联合起来攻击吉米。当他们看到吉米对他们的讥笑不再像以前那样痛苦时，他们转而对吉米进行身体上的攻击。当他们从吉米身边走过时，更可能的是挤他、撞他或打他一耳光。

成人们对吉米该做何反应意见不一。吉米父亲认为吉米应该采取某种

方式进行反击，吉米母亲认为吉米还是忍气吞声，而学校则让吉米告诉老师，这样做的结果是吉米会被看作班级中的打小报告者。吉米父母、吉米和我一起讨论了这个问题，咨询师和吉米父母决定先尝试着息事宁人，但这个做法不久便宣告失败，接着他们反其道而行之，一起讨论并制订了另一种相反的方法，并指导吉米怎样去反击。

这样做是基于一些假定——孩子们互相捉弄是非常普遍的。大多数孩子都捉弄过别人，也被别人捉弄过，孩子们经常用捉弄的方式来表示问候，经常捉弄他们亲密的朋友，而且口头上的捉弄可以代替武力，在孩子们中建立自己的社会地位。在社会交往中等级高的孩子就要欺负那些比他等级低的孩子，当有新的孩子加入这个团体，口头捉弄就要开始"比赛"了，直到分出胜负，确定出他们在交往等级中的位置为止。孩子嘲弄那些比他等级低的孩子是向别人显示他的社会地位的一种方式。吉米之所以是别人嘲弄的对象，而且没有得到任何的尊重，是因为他很差的交往技能和社会孤立，他是一个容易捉弄的对象，其他孩子嘲弄吉米可以稳操胜券，他们也就乐意去嘲弄他，借以向别人展示他或她的社会技能和社会地位。

吉米也认为受欺负的不只他一个人，还有其他孩子，但是那些恃强者对那些反唇相讥的孩子有所顾忌，不敢轻易去招惹他们。那为什么吉米不能像那些人一样去以牙还牙呢?他们能做到而吉米没有做到的那些行为是什么?吉米能学会像他们那样去做吗?因此，我们又开始一系列的模仿、问题解决和反应预演，来帮助吉米学会怎样去反击那帮恃强凌弱的家伙。

吉米不敢反击那些孩子，主要是因为他不知道在回击时该怎样去说。对此，咨询师又对他进行预演，在预演开始时，他反击的态度是那么和善，他的以牙还牙傻傻的，与年龄不相适宜，但经过一段时间的训练，他的回击还是变得比较犀利了。吉米没有一肚子嘲弄人的词可用，但他最终学会用适宜、可变化的语调坚决地反击那些招惹他的孩子。吉米和父亲在家里继续预演新的反应的练习，吉米的父亲用儿童式的辱骂来嘲弄吉米，吉米就会非常迅速地、恰当地回击他。最后，当吉米认为自己训练得差不多了，他准备到学校里"检验"一下他的新的技能。

吉米的对手们目瞪口呆!吉米以前都是忍气吞声，这次却敢反抗他们，而且"回敬"得相当聪明(毕竟咨询师和他父母训练过他)。后来，嘲弄吉米的那个孩子王反而被吉米和其他孩子捉弄了一番，他以前在交往等级中地位很高，现在却要为保持他的领导地位而苦苦挣扎，而且他的跟班也越来越

少。有趣的是，几个月以后，吉米父母报告说，欺负吉米的那个孩子去看心理医生了，因为他现在不能再靠武力维持他的地位了、不能再和其他孩子很好地相处了。

吉米现在变得比以前更有自信了，社会交往得到极大的提高，他经常在班上或校园里和其他孩子说话，每天和其他孩子一起吃午餐，他还和他的同龄伙伴们交上了朋友，他甚至毛遂自荐在学校游戏里担当一定角色，而且做得很好。虽然吉米现在不是班上最受欢迎的人，但他在一般的社会规范下已经活得很自在了。

学习上的“三步走”

接下来，咨询师把注意的焦点放在吉米的学习上。一个以前没有提到过的重要目标是吉米关于家庭作业的行为。他经常忘记家庭作业该做什么，忘记把做作业用到的书带回家，而且他在做任何作业时，都要求父母一直在旁边指导。吉米父母每天晚上要陪吉米一起做作业，而且一做就是几个小时，搞得他们什么事也做不成。咨询师为吉米制订了学习目标，让他记下学习任务，把需要的课本带回家，在分配的时间段里完成家庭作业。

这个目标可以分几步来实现：第一步，制订一个行为契约，来加强新的关于家庭作业的行为，并且在契约中写明，忘记这些新的行为要付出什么代价，吉米父母在他写作业时也不要再去关注他，指导他。第二步，咨询师和吉米一起预演怎样靠自我告诫把注意力放到手边的作业上。第三步，质疑吉米父母在生气、同情和帮助行为背后的不合理信念，是它们让吉米父母过多地关注吉米。

值得一提的是，虽然咨询开始一直没有进行学习目标方面的培养，但是前面对吉米环境的改变、不合理信念的质疑以及对他行为的矫正，使他开始形成一个正常的认知和行为模式，这在无形中已经提高了吉米的学习能力。接下来的“三步走”练习强化提高了吉米良好的学习习惯和学习技能。

经过一段时间的练习，吉米父母报告说，吉米在学习上有了很大的进步，吉米老师也报告说，虽然吉米相当多的时间还是在做“白日梦”，但注意集中的时间比以前大大提高了。吉米自己也报告说，他能比以前更好地集中精力学习，因为再也不用怕被别人捉弄了。吉米父母和咨询师都认为吉米应该得到一个实实在在的奖励，鼓励他日益提高的社会交往行为和学习上的

进步。在奖品中,吉米选了一些新衣服和一些棒球卡片。

尾　声

当吉米的学习目标制订完以后,父母和咨询师讨论了以后的情况,决定逐渐降低咨询的频率,改为每两周咨询一次,四周以后再进行下一次咨询。整个治疗结束后,吉米做了一个儿童外显焦虑量表:

吉米的外显焦虑测定成绩

量表	原始分数	年龄百分数
总项	11	44
紧张/过分敏感	4	46
社会焦虑	3	55
生理焦虑	4	42

经过总共十九次的咨询,吉米在社会交往领域进步神速,交往焦虑得到很大的改善,和孩子们相处不再感到局促不安,而且有了自己的朋友。尽管他还存在一定的注意缺陷问题,但在学校的学习效率大大提高了。

吉米的父母也改变了很多,不再把吉米看作一个什么事情都需要他们照顾的弱者,更多地鼓励吉米独立完成他的任务,而且也很少为吉米的“不良气质”感到恼火。吉米也觉察到了父母对他的态度的转变,更乐意把问题向父母倾诉,和他们一起讨论问题解决的方法。吉米和父母之间的关系更加和谐和默契。

[**点评**]　合理情绪疗法是20世纪50年代由艾利斯创立的一种新的心理治疗形式,着重情绪和行为障碍的理性的问题解决方面。该疗法一经出现,就以其认知上的转变和行为上的可操作性深受心理治疗家和来访者的青睐。现在世界各地对合理情绪疗法的应用正在不断增加,有关研究也在不断进行,成为认知行为治疗取向中最知名的疗法之一。

在这个案例中,吉米是一个孤独的孩子,缺乏社会交往技能,存在没有多动倾向的注意缺陷障碍,不能和周围孩子相处,是儿童行为障碍中比较常见的社会孤立的问题。对此,咨询师运用合理情绪疗法,层层深入,从认知和行为上进行了矫正,治疗效果明显。

吉米社会交往技巧的缺乏和注意缺陷障碍注定吉米在交往中不可能一

帆风顺，面对交往中的种种困难，吉米对它们的看法和由此产生的情绪也是继续导致他不良行为的又一推动力。合理情绪疗法的 ABC 理论认为，A 是指诱发事件（Activating events），B 是指个体在遇到诱发事件后产生的信念（Beliefs），C 是指在特定情景下，个体的情绪和行为的结果（Consenquences），引起人们情绪和行为变化的不是诱发事件本身，而是个体对诱发事件的解释和评价，即产生的信念。患者之所以产生心理问题就是因为自己的不合理信念在作祟，质疑不合理信念是治疗的主要手段，也是治疗的关键。本案例中，吉米对别人对他的看法不能有一个正确的认识，认为没有一个孩子喜欢他，同时他又要求每个人都必须喜欢他，否则就感到非常可怕，这样两种冲突的想法同时存在，使他肯定不会满意自己当前的处境，失去了交往的自信心，导致交往越来越少。

值得一提的是，吉米父母的某些行为反应，如过多的关注吉米、帮助吉米完成本该他自己完成的任务，在不知不觉中也强化了吉米的不良行为。

总之，吉米自身存在的心理原因以及家庭的强化促成了吉米的社会交往障碍，吉米头脑中的不合理信念是导致他交往缺失的潜在原因，交往技能的缺乏和注意缺陷障碍是导致他社会孤立的直接原因，父母也扮演了催化剂的角色。

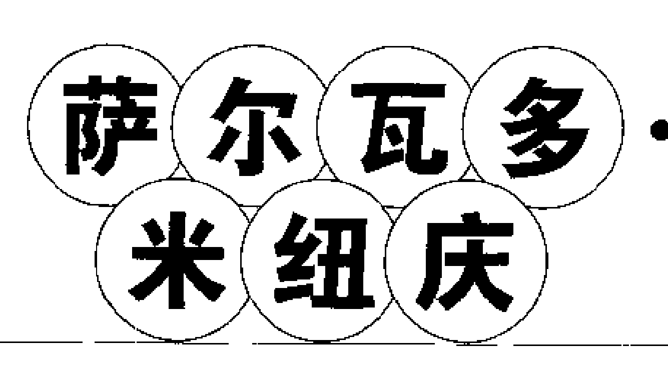
咨询师清楚地认识到这一点，所以在咨询中首先让父母认识到自己的某些行为对吉米是不合适的，改变自己的行为，使吉米能有一个良好的、宽松环境；然后运用合理情绪疗法最常用的技术——质疑不合理信念技本巧妙地反驳了吉米潜在的不合理信念，从认知上彻底改变他对诱发事件的不良的评价和解释。不仅如此，咨询师还注意到吉米交往技巧的缺乏，所以在治疗过程当中，利用行为塑造，采用预演的方法来强化提高吉米的社会技能。当吉米在认知和行为上有所转变时，咨询师又开始采用行为治疗来帮助吉米对付嘲弄吉米的那帮孩子，消除了吉米的后顾之忧。当这一切都趋于正常化，吉米的学习生活也就该提到治疗的议程上来了，只是在治疗吉米其他不良表现的同时，已经在不知不觉中提高了吉米的学习技能。咨询师按部就班，整个过程如行云流水，帮助一个远离群体、孤助无援的吉米重新找回了父母的赞赏和集体的温暖。

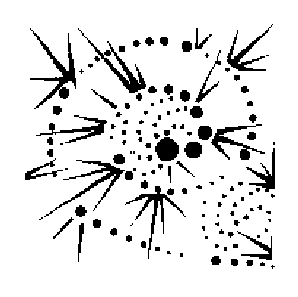
本案例是一篇详细的、生动的合理情绪疗法力作，咨询师在治疗过程中不拘泥于某一种技术的运用，运用了合理情绪疗法的多种特色技术，结合认知行为和家庭系统的治疗，有助于读者了解合理情绪疗法的治疗过程，体会

合理情绪疗法的精妙之处。但合理情绪疗法在治疗过程当中一味追求主动、明快、速效的咨询风格，不太重视咨访关系，可能会使咨询师的影响力打折扣，或者使来访者因承受不了咄咄逼人的会谈压力而中途中断咨询，这一点值得我们在以后的咨询中注意。

（史玉军）

萨尔瓦多·米纽庆（Salvador Minuchin）结构派家庭治疗开山鼻祖。犹太人，生于阿根廷。最初他是一位儿科大夫，在接受了阿克曼（Ackerman）领导的训练之后成为儿童精神科医师。1952 年去以色列，帮助在大屠杀中流离失所的儿童，以及从阿拉伯国家移民过来的犹太人。两年后，米纽庆回到美国接受精神分析训练，并担任纽约市郊一所收容不良少年的学校的心理咨询师。他发现这些孩子多来自支离破碎的贫困家庭，于是他和他的同事开始试图发展一套特殊的理论和技术用于帮助这些孩子。他们找到了一种改变家庭脉络而并非针对不良少年个人性格或行为问题的治疗方法，并取得了成功。研究成果刊载于《贫民窟中的家庭》（Families of the Slums）一书中。





米纽庆可望在更多不同层面的家庭中，包括劳动阶级和中产阶级家庭中检验他的技术。因此，他 1965 加入费城儿童辅导中心，并担任该中心主任。在米纽庆大胆而富有想象力的领导之下，这个辅导中心成长到前所未有的规模。在 1974 年出版的《家庭和家庭治疗》（Families and Family Therapy）一书中，米纽庆详细阐述了他从大量实践和研究中总结出来的结构派家庭治疗理念。

之后，米纽庆又把注意力转到家庭脉络在身心症（如某些糖尿病、反复发作的严重哮喘病和神经性厌食症等）中扮演的角色。在米纽庆看来，身患这些病症的儿童，其家庭都有其维持病症的家庭结构问题。1978 年，米纽庆出了一本相关主题的书《身心症家庭》（Psychosomatic Families）。目前，在西方国家，结构派家庭治疗是处理神经性厌食症最流行、最有效的方法之一。

1975 年，米纽庆卸下费城儿童辅导中心主任一职，

将大部分的专业生涯投入于教学、咨询、督导、写作以及在世界各地的专业人员面前展示其激动人心的技术。之后，他成立了纽约米纽庆家庭治疗研究中心。2000年，该中心同北京大学精神卫生研究所联合举办结构派家庭治疗高级培训班。2001年9月，米纽庆80高寿之际，他亲自来到北京，作为第三次培训的主训师和督导。他的智慧、力量、理念和技术再次征服了人们。

本案例选自米纽庆最新出版的《家庭治疗》(Family Healing)一书。

（朱臻雯）

扔掉拐杖

——一例歇斯底里麻痹症结构派家庭治疗案例报告

古老而神秘的病症

案例当事人叫吉尔，11岁，女孩，患歇斯底里麻痹症。

最后一次大规模歇斯底里麻痹症发生于第一次世界大战期间。好几百名被俘士兵受到敢死队攻击，心生畏惧，担心被俘后的名誉受辱。结果他们以潜意识的方式来解除这一心理危机。众士兵都出现梦游似的神志恍惚，以及全身僵硬、麻痹等症状。由此可见，士兵们的症状并非由躯体病变造成的，而是由心理因素的影响导致的。这些奇怪难解的身心失衡，自古以来就困扰着治疗师。古希腊人认为歇斯底里是因为子宫偏移引起的。在中世纪黑暗时代，众人相信歇斯底里是巫师、妖法造成的。弗洛伊德也相信歇斯底里是"着魔"，不过那是潜意识的渴望，而非自然的力量。其问题根源在于潜意识中隐藏的性幻想。现在的时代，已经很少有人用歇斯底里麻痹症这一19世纪欧洲的方式来表达冲突了。当时，歇斯底里麻痹症患者是被孤立的生物，像标本一样，被人们从环境中隔离出来。20世纪的歇斯底里麻痹症是什么样子呢?这个女孩子的家庭脉络是怎样的呢?

普通而熟悉的家庭

打电话来预约咨询的是吉尔的外祖父——约瑟夫·帕斯奎瑞罗。吉尔一家因为她父亲的工作关系，已经举家搬至南美洲的委内瑞拉首都加拉斯加。父亲的公司同意把吉尔一家送到费城，并慷慨支付一个月的治疗费用。米纽庆一向讨厌用时间评估疗效，他喜欢在该结束的时候结束。但是，米纽庆从不拒绝挑战，最终他还是决定受理了这个案例。

第一次见这个家庭时，米纽庆发现不仅全体成员穿戴体面，甚至6岁大的小弟弟也在阅读。米纽庆先自我介绍，然后一位看起来年高德劭的男士站

起来说他就是约瑟夫·帕斯奎瑞罗，并引介了他的妻子罗丝，女儿珍妮特·索德，孙女吉尔，孙子大维。吉尔的父亲因公务缠身，几天后才能到。

这一家人走进治疗室，吉尔牢牢抓住母亲的手臂，一只脚是拖着走的。同一边的手臂也是僵硬的。吉尔重重坐下来，垂头缩肩地陷在椅子里。她弯腰驼背，是企图隐藏含苞待放的青春吗？这又让人想起了弗洛伊德。这样的症状，跟恐惧成为青少年有关系吗？明显看得出，这个小姑娘正在转变成年轻的女士。

索德太太安顿好吉尔，坐在她旁边，然后告诉治疗师，一件意外让她女儿半身麻痹了。那是在乡村俱乐部的游泳池旁。天气很热，晴空万里。吉尔跟一些男生在池畔玩，被那些男生推下去。只听吉尔一声尖叫，在水里猛烈扭动，大声叫着爸爸。父亲一开始以为只是游戏，旋即感到事态严重，立即跳下水，把吉尔拉上来。吉尔被拉出游泳池以后，无法站立。他们赶忙把吉尔送到急症室，吉尔同意住院接受观察，只是查了又查，结果都很正常。

然而，吉尔的左腿、左肩就是无法动弹。后来吉尔在复健部接受物理治疗。半年过去，毫无进展。

吉尔仔细听着这个讲了几十次的故事。她深色的眼睛在祖父母与母亲之间焦虑地穿梭着。从这一事故以及随后的检验中都找不出线索可以解释为何一名健康的11岁孩子无法移动她的腿和手臂。

米纽庆问他们在加拉斯加住了多久。索德太太解释说，她先生是地质工程师，在一家国际原油公司工作。因职务关系，常在中东地区或中、南美洲居住两至三年。来加拉斯加之前，先生在德州休斯敦工作。他们在那里有一栋美丽的房子，她也在一家小学谋得满意的职位。不过只待了两年，丈夫就被派到加拉斯加。她要辞去教职，离开所有的朋友，实在很难过。到加拉斯加的前几个月，她一直努力调整，好几星期过去了，家具一直没运来，工人甚至还在装修房子。

米纽庆开始猜想，索德太太有没有拖延从休斯敦搬到委内瑞拉的时日，以及吉尔的半个身体是否也是不愿搬家的象征。其实，在治疗的前几分钟，米纽庆就已经做出了假设：也许，孩子的麻痹表达了母亲对搬家的怨恨。随着进一步的探讨，第一次的假设通常都会多次改变，但非常有用，而且是非常必要的，它可以用来组织收集到的信息。米纽庆一边倾听，一边观察家人的谈话。

外祖母罗丝很健谈，有话直说，说话速度快，没讲几句就笑起来了，而且

可以滔滔不绝地分析。“这样说吧，如果你想听我的意见，我不认为全世界的任何拖延对孩子来说是健康的。”

索德太太抱怨到张罗吉尔的生活起居负担太重。“理查从不在家，他总是在工作。”

帕斯奎瑞罗太太补充说，她女儿的意思是：“理查应该把心思更多地放在家庭上，而不是那宝贵的事业。”索德太太接受母亲的支持。在这同时，帕斯奎瑞罗太太又心疼起孙女来，“可怜的吉尔……”然后打断女儿说的话。珍似乎很习惯，偶尔有些不耐烦，但没说什么。

吉尔仍陷在椅子里。她穿着旧的夏令营T恤。吉尔本该非常年轻有活力，可她毫不犹豫地加入了家人的谈话，就像大人一样。他母亲似乎也认为这是理所当然的。刚开始，吉尔的弟弟津津有味地听着大人的交谈，但没多久就失去了兴趣。有时候，某些内容会吸引他的注意，可是大部分的时间他无聊地发呆。

米纽庆觉得跟着这家人连结起来非常快。他们都是好人，也许在他们之间有太多纠缠不清的芝麻绿豆小事，但他们是却很温和亲切。之后，米纽庆将挑战他们，把他们推入未知的境地。此刻，米纽庆正集中精神，努力构建咨询关系。

吉尔是很开朗的年轻女孩子，眼睛乌黑、皮肤光滑，光泽的黑发扎成一个马尾。像大多数的老大，她的表达能力很强。米纽庆问她喜欢做什么，她说：“我喜欢抓蜥蜴，看鸟，还有摘热带花朵。”她不喜欢上学，因为同学的年纪都比她大。米纽庆喜欢她，她也看得出来。

虽然吉尔早已接受过详细检查，但米纽庆还是安排她去儿童医院进行彻底的检查，再确认一下。米纽庆不希望像有些精神科大夫那样，对某些纯医学的问题做出自以为是的心理学解释。他安排吉尔一家每周治疗三次，一个月总共只有十二次，而且已经用了一次了。

母女联盟，父亲落单

三天后第二次治疗，全家都到。索德先生曾建议岳父母留在家里，他觉得没有必要全家一起看医生。理查·索德个子高，头发密而黑，皮肤晒得呈深褐色。他是个帅气的男人，讲话的声音丰富，有变化，而且力求精准，很有力量与权威感。

吉尔缓步走进咨询室，紧紧抓住母亲，理查走在后面，在太太后面站了一会儿，帮吉尔坐进椅子。

大家坐定后，米纽庆发现理查跟家人在一起时，似乎少了些自信，不像在接待室里寒暄时那样。

米纽庆开始描绘这个家庭的初步结构图。吉尔的病让家人把注意力盯在她的症状上。这样的一出戏是再自然不过了。吉尔这个人已经让位给"残障吉尔"，不能走路变成她的身份证，也成了他人试图接近吉尔的大门或障碍。但事情本不应该如此。吉尔紧抓着母亲，明显可以看出母亲在家庭里的分量，理查是有距离的，一个令人不舒服的距离。他像是被妻子领进治疗室的，这个家是太太在负责。

当然，这只是地图而已，就像所有的地图只能显示大概风景，无法呈现所有细节。当我们把家庭关系简化成图表，用以表示成员间的亲疏时，一定会抹煞某些人性，但是也必有所得，那就是"清晰度"。

从这个地图可以看到，这个不寻常的个案似乎并不是那么非比寻常。歇斯底里麻痹症，确实很不寻常，但整个家庭的互动、支持这种症状的互动，却是令人伤心的熟悉。那正是一般出问题的中产阶级家庭的特征：母亲对子女的亲密，取代了婚姻的亲密，因为他们的婚姻没有进一步发展，也没有破裂。这种家庭类型太普遍了，根本无法解释这一不平常的症状，那依然是个谜。吉尔卡在目前的状态中，而且像水泥一样硬化。

杰·海利(Jay Haley)曾发展出三阶段的策略，用来撬开他所谓的"跨代联盟"，其目的是要引导子女迈向独立自主。第一步就是要勾回较疏远的父亲或母亲，让他们跟依赖的孩子在一起；同时，也是要隔开与子女关系紧密的父亲或母亲。对这个家庭而言，第一步是必要的，米纽庆决定推动理查，让他跟吉尔靠紧一些。

因此，在第三回合诊疗时，米纽庆向理查提出以下计划：由于珍妮特已经很讨厌被人当活拐杖，因此下一星期理查应该负责照顾吉尔，只要吉尔想去哪里，只能请爸爸帮忙，不能叫妈妈，父亲要当拐杖。米纽庆很担心理查会不会像大多数的父亲，对于照顾子女很不在行。

第二步则是要让理查与珍妮特互相亲近。唯有这对夫妇能够在两人和子女之间建立界线，他们才能表达妨碍他们亲密性的冲突。

第三步是直接针对吉尔的，探索她病症的意义，并挑战其麻痹的效应。

诊断很容易，但真正去执行又是另一回事了，如果这样的策略是治疗科

学，在治疗路途上侦查出地雷就是艺术了，而且只剩下九个回合。

“坐”在父母中间的吉尔

治疗策略只是通则，治疗结果则是个人能耐。三天之后，增进父亲与女儿亲近的策略生效。理查接替了照顾责任，然而就像大多数父代母职的生手：他开始支配东支配西。

当吉尔有需要时，他会帮助她，不需要时，他也要帮忙，理查不仅把手臂借给吉尔，甚至在吉尔安静的时候，替吉尔打气。吉尔的心情倍受搅扰，最终她就用沉默进行控诉。

理查没有适应女儿的节奏，反而坚持要女儿适应他的节奏，如果吉尔不接受，他就生气。吉尔很气愤，做出一般依赖的孩子常做的事，她开始增加要求，需要更多帮助，让父亲更没有耐心。现在，珍妮特很焦虑，理查很疲惫，很烦躁。但父亲的做法只能让女儿的坏脾气愈演愈烈。

米纽庆发现这并不是他要的结果。他的目标是要让孩子更独立自主。第一步已经启动，父亲也参与了，但是吉尔跟父亲走在一起仍然是个可怜的跛子，每一步都要用力拖着走。她重重靠在父亲的臂膀上，腿在后面拖着，这很让人难受。吉尔坐在父母中间，她的样子看起来像个阴晴不定的青少年，下巴放在拳头上，用违抗的怒色盯着某个角落。

米纽庆决定暂时不理会吉尔。她的家人都在她头上盘旋，好像她是朵娇嫩的兰花。也许，吉尔需要的是温室之外的其他东西。因此，米纽庆问起她父母有关加拉斯加的事情。

理查很喜欢。他的加拉斯加是个很美好的地方，有温暖阳光、清凉微风，还有迷人的广场、喷泉、餐厅、夜总会以及友善的居民。珍妮特痛恨她失去了休斯顿那栋美丽古典的西班牙房子，也失去工作、朋友、父母。加拉斯加是“乡巴佬的城镇，贴满水泥与玻璃。这个城没有灵魂。”

米纽庆用开玩笑的口吻说，听起来他们好像住在两个不同的地方，理查微笑，笑得好玩。珍妮特一脸正经，觉得没那么好笑。

米纽庆问孩子们怎么想，因为这可以看出他们站在父母的哪一边。大维含糊地说：“不知道。”毫无生气。吉尔则说：“我恨死你了，那里无聊得要命。”她站在哪一边不言而喻。

“我刚才说，听起来你们俩好像住在不同的地方，那只是开玩笑，也许那

一点也不好笑。珍妮特，你能向理查解释你为什么不愿失去休斯顿？尽量让他们了解你的感受。”

他们的对话很僵硬，很紧张，也很形式化。珍妮特对孩子们的学校不满，觉得被当地的社区隔离，唯一能交往的人只有理查石油公司的同事。“说来说去都是石油，听一阵子就很腻了。”

“为什么你对每件事都那么消极？”理查的声音空洞，而且是苦苦的，“如果你去找个工作，或多交朋友，就不会有那么多抱怨了。”

“可是你总是在工作，”吉尔插嘴了，好像在指明什么，“为什么你不偶尔回来一下，带我们出去玩？”

吉尔坐在父母中间。

米纽庆站起来，走向她。“吉尔，请跟你妈妈换一个位置。”边说边帮她换到另一张椅子，“现在，珍妮特，跟你丈夫谈谈。”

结果并没有太多不同：散乱的对话，以及愠怒的小孩。吉尔很不习惯被卷入话题中，她倒在椅子扶手上，寒着脸，叹着气。孩子的防御不多，如果有的话，就是这个样子。

“真的有必要吗？”理查说，“吉尔看起来像在发愁。”

米纽庆说：“吉尔现在的行为，就像不顺心的5岁小孩。先别管她，继续和珍妮特谈话。”

米纽庆现在正进入第二步，在孩子面前支持这对夫妇的独立自主。把吉尔的行为拿出来攻击，说她像5岁小孩，目的是要她与父母隔离。对小孩正确的“侮辱”，可刺激他们趋向成熟。如果父母觉得被攻击，他们的不舒服就是有用的“中断”，中断孩子对他们的干扰与过度责任感。

海誓山盟今不再

在第五回合里，米纽庆想单独会见这对夫妇，因此请理查把孩子们带到接待室，然后再回来。米纽庆要探索他们夫妇相处的难题。

珍妮特初遇理查时，他24岁，英俊、自信、真诚，他生长在康乃迪克州，三个孩子中的老大，念私立学校，宾州大学毕业，拥有地质工程硕士学位。他是忠诚的共和党党员，在国际原油公司分属机构上班。她觉得他定位清楚，而且不像她认识的其他男生，他不会不时纠缠。可是，随着时光的消逝，独立的珍妮特把理查的这项优点看成是距离与逃避。

珍妮特是独生女，出生在费城北边，那里有一整排的古典石屋，环绕着老橡树。她父亲以保险生意起家，后来在37岁那一年，转行成为高中历史老师。母亲负责照顾家庭。珍妮特从宾州大学毕业后，有意从事新闻工作，但她遇上理查，谈了恋爱，就把雄心壮志献给家庭了。家里有个不凡的男人，他需要珍妮特。她觉得，这样就够了。

理查很快被珍妮特率真的情感吸引了。她的幽默与温暖解除了理查家庭教育的约束。就跟珍妮特一样，他与梦想成婚，一个不太可能实现的梦想。

一旦以往的海誓山盟不在，心爱的人变得难以共同生活，心情是很难受的。逐渐地，他们各走各的路。他们渴望爱，却又固守现状。

听他们两人交谈，很是伤感。两个人都伤痕累累，满腹苦水。还好，他们更多地在倾诉悲伤，而少有反唇相讥。米纽庆希望这种谈话风格，能够提醒他们曾经相爱过，因而有再度和好的可能。他们若能重新结合，吉尔就会获得空间，走自己的路。

比吉尔还小的珍妮特

该是请出祖父母的时候了。早在第一回合的诊疗里，米纽庆就看出珍妮特对理查的疏理，是受了她与父母的粘连关系的支持。

所有的家庭背后都有一个大家族。虽然美国许多新成立的家庭常切断他们的亲族关系，但大家族仍然存在，整个家族资源只是冬眠状态。如何不让这些资源越界，需要在新家庭成立的最初几年，好好协商彼此的界限。聪明的父母会尊重这个界限。如果他们不尊重，大家族将不再是种资源，而是无尽的麻烦。

第六次诊疗，索德夫妇到达后，珍妮特的父母并没有出现。米纽庆有点担心。还好，帕斯奎瑞罗夫妇只是迟到。

罗丝红着脸，喘着气，讲着一长串的故事，说她如何乘火车搭错巴士，很大方地讲出细节。

珍妮特不耐烦地插嘴说："妈，你就是不肯搭计程车。"

她母亲微笑着，没说什么。父亲则说，没关系，有什么关系？重要的是，他们全到了。他没有挑战太太，只是息事宁人。当丈夫说话时，珍妮特的母亲叹气，拨了一下额头的卷曲白发。

理查脸上有痛苦的表情。

划清界限的策略之一就是，让珍妮特与理查协商出与帕斯奎瑞罗夫妇相敬如宾的距离，其中包括接受理查，视他为大家庭的一份子。珍妮特与理查开始讨论她的父母是否接纳他。珍妮特说，理查不尊重她对父母的孝心，实在很难谈。他试图解释，最近这几年已经有所改变，“我认为我已经在做了……”可是珍妮特听不进去。

索德夫妇卡在谁对、谁错的问题上，“珍妮特，好像你对于赢得争论的兴趣大过于接纳理查。你仍然用旧的耳朵听他讲话，难道你不能送他一个微笑吗？”珍妮特笑了，大声笑。“这样很好。”米纽庆说，“我需要你更多地微笑，经常地。”

“反之亦然。”珍妮特的母亲轻声强调。

“美丽的补充。”理查这样说，没有很成功地掩饰他的烦色。

“不是这样，”米纽庆更直接地挑明，“她已经做了某些她知道不该做的事。珍妮特，为什么你母亲会认为，你还是需要她的保护？”

“不知道。”

“哦？”

“她只是想帮忙。”

“可是她知道，现在是你跟你丈夫的事，她还是插手进来。她真的干涉到你们俩。婚姻初期，母亲帮忙自己的子女，这无可厚非。可是她一直坚持你还是她的小女儿，即使结婚十七年之后。”

“她只是有必要才介入，”珍妮特说，“而且没有失败过”。

“你必须帮助你母亲，请他不要介入你与你丈夫的事。如果你能帮父母这个忙，会有好处的。然后他们会有一个女婿，你也不会觉得被两边拉扯。”

理查抓住米纽庆丢的救生圈，打开了往日的伤痛。“我是很尊敬你的母亲，然而事情演变成这样，我对你母亲的尊重破裂了。我一直想控制自己的脾气。他们来访，我快快乐乐接待，去拜访你们时，我也很高兴。”他看着岳父说。

帕斯奎瑞罗先生也看着他说：“你也许有那种感觉，可是你并没有让我们知道。”

“不对”，他太太突然接口，他把手放在太太的肩膀上说，“让我讲完。”随即转向女婿。“举个例子好了，上一次我去你们家，我觉得好像是个外人。”

“是被人怠慢。”帕斯奎瑞罗太太补充说。

“拜托，我不需要你的帮忙。”他的声音严厉起来，“因为，我感觉到的是你的冷淡、遥远。你从没有真正想要沟通，这就是我感受到的。所以，请想想你用的表情、你用的声音，还有你的态度——那么遥远，那么冷淡。想想长期以来你的样子——酸苦不悦，阴霾倨傲。我们都从你那里感受到了。”帕斯奎瑞罗先生好像忍了很久了。“你也许尊敬我们，这是一回事。可是彼此感觉到自在，彼此都能放松，这又是另一回事了。”

老先生的控诉旋绕在空气中，所有人静默了几分钟。理查没有回应。他僵在位置上，像块怨恨的石头。

接着珍妮特说：“我知道双方互相的怨恨。”

“太强烈的字眼，”她母亲说道，希望事情缓和下来，“只是偶尔有些不满。”

“你不满意什么？”珍妮特想知道。

“他对你的行为，以及对大家的行为。”

“你先提到他对我的行为，你指什么？你曾经这样对理查说过吗？”

“等一下，”米纽庆说，“珍妮特，你必须帮助母亲，方法之一就是让她知道理查对你的行为不关她的事，如果你能帮助她，她就会跳出你们的婚姻关系。你办得到吗？”

“我没有跟她讲过太多什么。”帕斯奎瑞罗太太说，没有人乐意染上爱管闲事之嫌。

“哦，妈妈。”珍妮特说。

“你的事我看到的不多。我只看到你的负担。”

“妈，我不觉得那是负担，那只是家务琐事。如果我觉得有负担，会找你讨论的。”

“珍妮特，”米纽庆说，“你觉得你母亲怎么看你？”她笑着说：“比吉尔还小。”

“所以你让她保护你？”

“唉，她是很难抗拒的女士。”

“不过，虽然她喜欢管闲事，但这是得到你认可的。要想帮助吉尔，方法之一就是建立可接受的界线。如果你帮助母亲，不让她介入你的婚姻，就会建立模式，不让女儿介入你的婚姻，因为她也很会管闲事。你的母亲管闲事，但有帮助。你的女儿管闲事，却是过分要求。”

吉尔没有病，她是在介入和管闲事。她在扮演外祖母的角色。这真是恐

怖的传统。

理查开始说话了："我想问一个问题。你父亲对我表示了一些意见，我想知道，你是不是也有同样的感觉？"

米纽庆赶忙打断："在你回答之前，我要你了解理查话中含义。他是在问：'你站在我这边，还是站在父亲这边？'"

再度的沉默。接着珍妮特说："我站在你这边。"她似乎是真心的。

几分钟后，珍妮特的母亲在谈话中又插嘴提问题。

珍妮特说："妈，拜托，我们正在私人交谈。"

很容易就可看出外祖母的介入与多管闲事造成了问题。但是，界限不清却是由双方面造成的。当某人介入，另一方就必须忍受。米纽庆很高兴珍妮特采用他的语言，来建立界线与独立自主。

吉尔是问题，但不是唯一的。另一个问题是吉尔的祖父母认为珍妮特与理查之间未解决的冲突需要他们的帮助。

十天之前，这家庭的情况可清楚界定为：他们是正常家庭，有位出现病症的小孩。结果导致大家努力照顾小孩，放大了帮助，却窄化了选择性。现在，这个定论出现了新的挑战：情况并没有那么清楚，困惑可能激发出新的观点。

治疗的推进有好几个层次。虽然米纽庆强调夫妇与整个大家庭的问题，吉尔的症状并没有离开他的关注，或整个家庭的关注。自从把父亲当作拐杖，吉尔已经更有活力了，但现在是走得更远的时候了。

诊疗接近尾声时，米纽庆问吉尔自从意外后生活有什么混乱。她提到行动不方便与看了很多医生，对于跛脚似乎没特别难过。米纽庆告诉她与她父母，进一步的康复计划是吉尔必须学习在没有父母的协助下走路。他将请教儿童医院的整形外科，然后造出吉尔专用的特殊拐杖。在这同时，米纽庆也告诉理查，在下次诊疗时带把坚固的雨伞，他可以开始教吉尔走路了。

用心灵走路

下一回合之前，米纽庆接到神经科检验报告，在研究过病历，执行所有必要的检测后，神经科医师找不出任何器官或结构上的理由，说明为何吉尔无法正常行走。报告上说："所有功能都能完全正常运作。"吉尔的疾病在她

心里。

吉尔被送到整形外科，做出适用的拐杖。技术人员问吉尔，有没有喜欢的颜色，是紫色。她有了一根紫色拐杖。

索德家人出现在第八回诊疗时，大维没出现。理查看不出他来的必要。米纽庆决定不要节外生枝。虽然在一般情况下，没有获得家庭关爱的兄弟姐妹，另有自己的问题，但时间有限，而且还有更严重的病症要处理。

全家人一起进来，米纽庆很高兴看到理查带着一把看起来相当坚牢的新雨伞。不像一般治疗师，他们只专注个人，而且必须仰赖病人报告生活发生了什么事件。家庭治疗师可以把他们的生活搬入治疗室。在这一回合里，米纽庆将强化第一步，藉着教吉尔用拐杖走路，让理查更亲近女儿。

理查试着帮女儿站起来，递给她雨伞，问她是否能拄着雨伞支撑自己。他还不习惯扮演护士角色，吉尔向母亲投去哀求的一瞥。

“很好，”米纽庆说，“珍妮特跟我会站在房间的另一边，让你们有更多空间进行练习。”

现在理查果断了点，成功地让吉尔拄着雨伞单独站着。在他的有力敦促下，吉尔走了几小步，然后啜泣，塌倒向椅子。“我害怕！”她的父母看起来很烦恼。吉尔很可怜，很无助。

对他们三人来说，这是个困难时刻。要母亲退到后面只当观察者，实在很难。吉尔怕跌倒，过多地关注她那无法使用的腿。她的麻痹来自真实的恐惧，父亲急着想帮她，但不知该如何着手。忧虑与挫折让他有点苛求。女儿的眼泪软化了他，但是他挫败的感觉更甚于同情。

“做得很好！理查，你必须帮助女儿克服恐惧，非常好。你们俩开始得很棒。”

对索德一家来说，现在的课题是吉尔要学习行走，即使他们都很怕。对米纽庆来说，他的课题是延长父亲与女儿的互动，并帮助父亲，让他觉得自己有能力，他对女儿的帮助很成功。

大多数父母是不常跟子女玩的，但米纽庆会跟被父母带来治疗的所谓问题儿童一起玩耍。

“吉尔，你的困难很不容易让别人明白，所以让你的父亲了解，教他像你一样走路。”

“我要你观察，理查。你有没有观察到她是如何变换重心的？”

米纽庆请他卷起裤脚，让吉尔看看他脚的移动是否恰当。卷到小腿时，

他不好意思轻声说，“这样行吗？”

“不行，不行，”米纽庆说，“再卷高一点，我们要看你的肌肉是如何动的。”

理查很合作，他像玩游戏一样，把裤脚卷上大腿，在房间里跛着走来走去。珍妮特想保持严肃脸色，但实在忍不住，爆笑起来。吉尔望着父亲踩高跷似的难看走路样，也笑开了。理查很尴尬，但没多久，尴尬就消失了。他朝米纽庆扑了过去。

米纽庆也乐在其中，他觉得自己像电影导演，指导演员做怪动作，并且准备拖长这一幕。

于是米纽庆告诉吉尔，她父亲的动作学得不够正确。她可否抓住父亲的手臂，现身说法。因为吉尔对跛行是行家。

米纽庆告诉他：“这特别需要心灵的力量。你看，她的心灵告诉她‘弯曲走路’。她真的弯弯曲曲走路。因此，你的心灵也能这样告诉你。理查，我要你对自己的心灵说‘弯曲走路’，就像吉尔的心灵对她说的一样，然后你们一起走，看看是不是走得弯弯曲曲。”“弯曲（Crookedly）”，米纽庆开始玩这个字，“r”这个字母，他用了西班牙的卷舌音，并读出节奏，还打着拍子。他们俩跛着，在房间穿梭，这对奇形怪状的父女，进行着仪式性的舞蹈。

“你必须要有弯曲的心灵才能学得好，理查，你们的心灵还没有进入状况，还是太‘直’。”这一次，大家都笑了。在严肃的暗示下，他们全部参与了这荒缪的一幕。

就像任何一个症状一样，麻痹症在家庭的心灵结构上，也带有许多目的。因此，对这一症状做简单挑战是不会成功的。就结构的角度看，米纽庆已经处理了大家庭的问题，在两代之间建立适当界限；就行为的角度看，他也挑战了麻痹症状，要吉尔先靠着父亲走，然后再用拐杖。于是米纽庆准备打破隐喻。他告诉吉尔，要用心灵走路，也就是说，放在心灵里的症状，可以用心灵游戏去克服。

游戏的心情取代了早期的威胁与恐惧，米纽庆冒着风险做更明白的指引：“吉尔，你的腿是直的，但心思是弯曲的。”然后转向理查：“请看，理查，如果她不再跟心灵说，走路弯曲，她就不会弯弯曲曲走路，所以不是她的身体是弯曲的，而是她的心是弯曲。你，理查，你的心是直的，所以你要帮助女儿。”

米纽庆告诉他们，特制的拐杖马上送来，“吉尔，你记得是什么颜色吗？”

"记得,我说是紫色。"

"可爱的颜色,首先你要用这根特制拐杖取代你父亲,接着用'直'的方式走路,记住,不要急,慢慢来。"

米纽庆希望治疗能稳步进展,同时他又非常希望吉尔进步得快一点。

米纽庆认为吉尔需要更多经验感知自己的身体的结构,于是把她送到亚历山大技巧训练师那里。虽然治疗较为顺利,但米纽庆也没有百分之百的把握。因此,更聪明的办法是,多试试不同的解决办法。米纽庆曾因背部问题接受治疗,那位女性治疗师有点像魔法师。后来,由于多了她的引导,米纽庆觉得很难明白吉尔的改善,是他自己或那位女性治疗师发挥了神奇的治疗力量。

吉尔的拐杖

吉尔的拐杖真是美丽的杰作。紫色的钢管、曲线手把以及伸缩式尾端,拉开时的声音像来福枪响。这件有趣的东西非常吸引孩子。

米纽庆赞美了拐杖,交还给吉尔。"老天,多美的拐杖,让我看看你用它站起来。"

"我不行了!"她哀鸣说。

"可以的,你行,"米纽庆用坚定的语气说,"虽然困难,但你行。"米纽庆转身离开,如果没有观众,脾气是不会发作太久的。除此之外,米纽庆也不想跟这名倔强、害怕的孩子争权力。如果她赢了,就是大家皆输的局面,如果米纽庆赢,他就可能在她父母失败的地方,取得成功。

"理查,我说不动她。请你让吉尔用紫拐杖站起来。"

米纽庆猜想理查可能有点想取悦他,这次他十分果断,一点不像平常的他。"来吧,吉尔,我要你站起来。"也许,吉尔也有那么点想取悦父亲吧,她照做了。吉尔皱着眉,用吃奶的力气戏剧性地站了起来。米纽庆感受到,吉尔很害怕。

珍妮特允许理查负起一切责任,她当过度照顾的妈妈太久了。珍妮特慢慢了解,照顾太多,反而让别人更依赖、无助。她正学习放手。

随后的诊疗里,珍妮特提到吉尔小时候如何粘着她。即使在团体游戏时,她也不加入其他儿童,只是紧跟着妈妈。米纽庆告诉珍妮特,事情迄今并没有改变多少。接着米纽庆走向吉尔,问她要拐杖。米纽庆把拐杖举高让珍

妮特看，并说："我要你看着拐杖，这是父亲或母亲的替代品。从现在开始，吉尔，你用它替代父母，珍妮特，我希望你稍微站远一点，帮理查多参与些。至于理查，你必须帮助珍妮特，让她更坚强，拒绝成为吉尔的拐杖。"

吉尔正在走路，米纽庆提到的是依附而不是走路问题，不能走路是个人问题；依附是互动的问题，有关独立自主。理查在模仿吉尔的步法时，米纽庆又玩起"弯曲"这个字。他把这个字断为二音节。吉尔的走路是"弯'曲'的"，因为她有"弯'曲'的"心灵，它是咒语。现在米纽庆给拐杖贴上各种标笺，它不只是拐杖而已，它是父母的替代，当意义不再那么固定，魔咒就会消失，生活将会出现一幅不同的图景。

理查想知道，如果吉尔不用拐杖，反而扶着墙或家具，他们该怎么做。

米纽庆说："她必须学习用她的腿。所以，你们必须给她空间与距离，然后，她就会做她想要做的。"

跛行与依附的不只是吉尔，而是整个家庭，他们都必须学习用不同的方式走路。作为父母，这样的问题是无法不问的：父母应该怎么帮助子女成长？有时候答案非常简单：放手。

又到了结束的时候了，理查与珍妮特站起来，直接走向门口。他们装着不必担心吉尔，真是太勇敢了。米纽庆屏气凝神地观望着，想不到，吉尔在没有人搀扶下的情况下，用起紫拐杖，把自己向前拖，跛行跟在父母后面。

第二次蜜月

下一回合开始时，出现了一幕似曾相识的场景。一点小事，吉尔就闹情绪。父亲捏捏她的脸颊，希望她开心一点。吉尔被惹得很烦，父亲也倍受挫折，他们都把心思集中在对方身上。

"为什么他总是看着吉尔？"米纽庆对珍妮特说，"为什么他不看你？也许你们的脸蛋长得越来越像了。"

"我想，我也没多看他。"珍妮特苦笑道。

这时米纽庆问理查，他们想不想单独谈谈。他们说好。于是米纽庆把孩子们带到接待室，并让接待员多注意。

回到房间，珍妮特提到他们之间的死气沉沉。他们分享得很少，除了子女之外，他们在一起根本没做过什么。

"你们从未一起去度假吗？不带小孩。"米纽庆问。

“我从未注意。”理查说道，带着点防御。

珍妮特一直记得，他们蜜月后六星期的欧洲之旅。真可怕。“他是那么遥远，从不交谈，从不说说他在想什么。”

他认为，她说太多，跟她母亲一样啰嗦。

六星期是很长的时间。通常，让人产生隔阂的并非是事件本身，而是人们对事件的看法——珍妮特告诉自己，理查是冷淡的，因为他毫不开心。而理查告诉自己，她像小孩子一样依赖他。

一会儿，孩子们进来了，分散了珍妮特与理查的注意力，也切断他们可能离婚的心思，米纽庆认为那是好信号，他们现在可以不带防御，也不互相攻击地好好谈论以前的伤害。

这次诊疗后，珍妮特与理查去佛蒙特度假三天，让吉尔、大维与珍妮特的母亲一起住。他们住在一家旧旅店，屋内有火炉、铜床。他们可以单独在一起了，夫妻俩人很欢喜。

珍妮特的母亲与外孙相处也很愉快。星期六，祖母带他们去剪头发、购物、到美食街吃午餐，点一堆孩子最爱吃的垃圾食物。星期日，祖父本想带大家去打球，但天气太热，只好转去公园喂鸽子，有很多情侣、母亲与小孩，还有老人坐在长椅上，唯一的乞丐是松鼠与鸽子。他们放怀大笑，享受一起玩乐的愉快时光。

祖父母以亲切的宽容对待孩子。那很容易。他们不需要从孩子身上得到什么，也没必要把指导与游玩混为一谈。所以，他们能自由自在地享受一切。

吉尔现在用拐杖走路很熟悉了。米纽庆觉得不久后她就可以丢掉拐杖。可是他又担心，突然的改善会有复发的可能性。首先注意到这一现象的心理分析师称其为“症状替代”，也就是说，症状只是隐藏着的冲突的信号，因而在冲突未解决前，这个人就会需要症状，不是这样的症状，就是那样的症状。只要观察一下生活在周围的人，就知道这种说法挺合理的。

有时候，某人的病症复发，并不是因为他需要症状，而是因为改善没有同步发生在整个家庭成员身上。虽然米纽庆觉得吉尔迈向独立的步子跟她父母逐渐亲近的步调很协调，但他不想冒险，所以开个恢复症状的处方。

米纽庆告诉他们，要做个小试验。因此，每个人做好他们的部分是很重要的：“这根可爱的拐杖我要保管一星期，在这七天里，吉尔，你必须靠父母帮你走路。今天是星期二，理查，你可以当女儿的拐杖吗？明天就换珍妮特，

每天轮流。吉尔，这个试验是特别为你做的。在这个星期里，你会有一些重要的发现。”

捆绑疯子的束缚衣

在索德家人回到加拉斯加之前，只剩下两个回合的治疗了。这两次必须用来强化家庭组织的改变，并提供吉尔所需的最后推动力，让她开始自己走路。米纽庆知道，吉尔现在可以走路了。接下来的诊疗很短暂，珍妮特与孩子陪理查去纽约，他们搭火车回费城，很晚才回来。

他们似乎很快乐，珍妮特更加放松，理查更有朝气，大维走在父亲旁边，看起来仍然是：如果可以选择，他宁愿去玩，不过他似乎更能调适了。吉尔走进来，拉着妈妈，给米纽庆一个远距离的温暖微笑。她不再是消沉、任性的孩子。

大家谈到父母照顾女儿的工作。理查说，他发现他宁愿女儿使用拐杖，并保持独立。“每一次转身，就受到限制，我的意思是，女儿在身旁很好，但我觉得有约束。”

吉尔知道父亲的意思，她说：“我觉得正在改进中。”

大维听了半天，知道都不关他的事，他背靠椅子，双脚悬在半空中，玩着双手，像是个被罚坐在教堂里的小孩。

珍妮特也说，让吉尔靠着她真是负担。“其实，”她说，“那根拐杖不差嘛。”吉尔转头看别的地方。正如米纽庆所愿，珍妮特与理查发现，让吉尔扶着他们的手臂走路，真是痛苦。但是吉尔太在意父母的动作，对于自己行动受限的感觉，反而没说什么，只是说她能体会到父母那样的感觉。

“她一直在看你们，很担心你们的感觉，反而不知道自己的感觉了。她是父母的观察员，她知道你们在想什么。”米纽庆看一眼理查，又看一眼珍妮特，然后说，“可是她不知道自己在想什么，这不是很奇怪吗？”

吉尔腼腆地笑着。

珍妮特提到吉尔经常给她的负担感觉。“她像狱卒，或者捆绑疯子的束缚衣。”可能这句话伤害了吉尔，但她也没有显示出来，她除了紧闭嘴巴、微闭眼睛之外，并没有太多举动。

接着，珍妮特直接对吉尔说：“我爱你，这你是知道的，但是人总喜欢有一些呼吸空间，也就是有些距离，而不是被人紧紧掐着。”她手伸过去，假装

要指吉尔。吉尔则拨弄衬衫最上面的一颗扣子。

理查开始谈论他们上周末参加的婚礼。有一刻，他发现吉尔独自一个斜靠着墙，他不得不走过去，找些事情让吉尔做。

“太好了！”米纽庆说，“吉尔，现在我要对你说件很有趣的事。不但你是父母的束缚衣，父母也是你的束缚衣。”

米纽庆站起来，走向墙，握住紫色拐杖，斜靠着墙一会儿。“好，当时你一个人在那里，想着自己的心事，或自己的感受。怎么样？有点无聊或有些不高兴？你在那里大概十五分钟吗？这十五分钟很重要。因为只有当你父母不那么关注你时，你才会学习自己应付。他们很爱你，但也会让你窒息。”

接下来，米纽庆压低声音，直接跟吉尔谈，把她带向未来。“很快地，有一天你能够做你知道该怎么做的事。你将自己走路——没有拐杖，没有母亲，没有父亲。你知道这些都将发生。你已经准备妥当，但这些事的发生，要用你自己的时间表。你将决定什么时候不需要拐杖。如果你用父亲的时间表，这事不会发生，如果你用母亲的时间表，也不会发生。”

珍妮特接着米纽庆说：“有件事我不明白，这个周末是她第一次游泳。她是如何办到？”

理查想回答，米纽庆打断，他说应该由吉尔自己讲。

吉尔语出惊人：“我一直在想，如果你和爹的看到我游泳，不知会多高兴。”

米纽庆走向吉尔，跟她握手，“你吃水了没有？”

“没有。”她笑着说。

“很好。这意味你已经用过手臂和腿了。非常好，非常好。第一，你想到了你的父母，然后发现自己也很快乐。你正在探索自己的身体。如果父母愿意放手让你去做，你会长大的。”

吉尔害羞笑着，随后说：“你说不久的将来，我可能离开拐杖，对不对？可是，知道了我可能‘将要’离开拐杖，我实在很害怕。”

她觉得有一股强大的力量迫使她面对未来，她恐惧，她在请求指引。

米纽庆说：“你将发现，你可以克服恐惧的。”“你将发现”这句话变成密码，米纽庆试着推动她，不必先走，而是要做出决定。看着他们离开，米纽庆知道她将再度行走。

当米纽庆看到吉尔跟家人出现在最后一次诊疗时，依然用着拐杖，他的

心情决非一个失望可以表达。不过家庭结构有了改变，祖父母给珍妮特和理查更多空间，索德夫妇之间的互动更多了，同时也更尊重吉尔的自主权。理论上，吉尔将会在不久的未来放弃拐杖。这一刻，米纽庆觉得他应该满意了。

拐杖之咒语一：父母替代物

再度有他们的消息，已经是六个月之后了，理查打电话来，说吉尔的功课不错，颇有人缘，还是要用拐杖，他们很担心，小儿科医师说，如果她一直依赖右腿，左腿肌肉将萎缩。他们能不能腾出一周时间，再来见米纽庆。

米纽庆觉得他跟这个家庭很有缘，他决定再见见他们。吉尔没有理由一直用拐杖，米纽庆认为，现在的症状，其"标签"的作用大过心理的力量。如果确实如此，也许这一次他能找出正确的治疗仪式。

第一次会面，重逢的喜悦多过诊疗气氛。他们很高兴看到米纽庆。几个月的时间转眼只像几小时，米纽庆不再是医生，而是伯伯。

珍妮特提到吉尔做得有多棒，进入好班，交好朋友。听到母亲的称赞，吉尔难掩骄傲的微笑。这六个月来，她已从儿童变化成青少年。她长得漂亮，很热烈地谈着学校与新朋友，不再是以前的消沉、忧伤。家庭之外的开放世界，开始注入她的生活，美丽的衣服、亲密的友谊，还有流行音乐。

两天后的第二回合诊疗，米纽庆请吉尔把拐杖递给他，这根拐杖是老朋友了，大家同舟共济，然后六个月后重逢，米纽庆握拐杖的样子像是在打招呼。"这只紫色小动物的意义是什么？"

"什么意思？"她轻声问。

"它对你的生活有什么意义？"

"一种帮助？"

"不错，真是可爱的动物。"

"它可以当武器，"大维说，"可以在这里面藏一把剑。"

"可以，"我把拐杖指向天花板，拉至最长。"这样的声音像机关枪。"然后我把拐杖缩起来，像指挥一样舞动。"它可以成为指挥家的——棍子？"

"指挥棒。"吉尔说。

大家一直谈，为这简单拐杖指出越来越多的神秘用途。它不再是简单、无生命的东西，它充满意义与重要性。

他们再来接受治疗，是因为吉尔依旧用拐杖走路。可是拐杖不只是拐杖而已，它是家庭的一部分。米纽庆玩起拐杖与拐杖的意义，如同原始的治疗者把墨粉撒入火堆，呼唤"改变"的精灵。米纽庆正在制造神秘，目的不在于掩盖真理，而是要打破定势，引入多重可能性。

米纽庆问理查有什么想法。

他说："婴儿可能裹着毛毯，所以携带漂亮的小拐杖，可以取代毛毯。"这个回答太没创意。那只表达了吉尔是依赖的。米纽庆觉得，除非他能扩大焦点，否则这么短的治疗时间将被浪费。

"可是，像吉尔这么聪明的孩子为什么需要毛毯?"

"我只是觉得，没有它不太对劲。"她说，以前跛行的哀鸣又回到声音里。

"我想这就是你们俩，"米纽庆这样说，同时举高拐杖，让珍妮特与理查都能看到。"当然，它瘦了点。"珍妮特发笑，"但是，为什么吉尔需要你——用这种形式?问题应该是，吉尔，你仍然需要父母吗?"

"是的。"

"当然，但是用这种形式吗?"

吉尔很困惑，大维则没有像往常那么无聊。珍妮特很有礼貌地倾听着，可是理查在打哈欠，并没有认真在想。米纽庆把拐杖伸过去，勾住理查的腿，拉过来。大家都笑了。突然，他又发现拐杖的新用途，那是在玩刚才那个游戏时得到的主意。米纽庆勾住珍妮特的足踝，往理查的方向拖去。大家又笑了。"瞧，它是父母捕捉器。"

拐杖之咒语二：父母捕捉器

隐喻的神秘力量在与其玄妙暧昧，当父母的替代物变成父母捕捉器，它有了新意义。米纽庆对吉尔说："你认为，有必要把他们勾在一起吗?有时候你会担心他们分开吗?"

"会啊。"她的回答非常小声。

没有人说话，在这短暂的犹豫中，一切突然改观。"你刚才讲的非常重要，去跟他们讲啊!"

"会的，那可能会发生的。发生在朋友身上，发生在书里、电视上，而且你们总是在争吵。"她只是个孩子，说的也只是事实——部分的事实。不过对她

来说，那是全部的事实。

一直很理性的理查解释说："有时候，把事公开讲出来更好，放在心里反而不好。"

珍妮特觉得受到指控，她不喜欢这样子。"你认为是我一直在吵吗，理查？你曾说过，我们总是在争吵。"

"我不认为我们总是在争吵，但……"

大维高声说："没有。"

"你看，大维不认为我们总是在争吵。"

接着吉尔说："是没有，不过至少一天常有多次为不同事的争吵。"

"为什么不是那样，"珍妮特说，"为什么我们对每件事都应该意见一致？"

"好，你可以不一致。但是你们俩相处得不好，对不对？"

珍妮特没有回答。理查对正在发生的一切似乎没有任何准备，他说："对于大部分的事情我们意见一致，重要的事我们意见一致。"

吉尔提醒，最近有一次争吵，他们用难听的字眼称呼对方。

珍妮特说："没错，那时我们像小孩子一样幼稚。也许你可以帮助我们。你为什么不告诉我们，我们的行为像小孩子？"

"因为，你们可能叫我出去，让我别管。"

"珍妮特，"米纽庆说，"你能答应女儿，你会在婚姻中奋斗，而且你们会解决问题，不用她的协助？"

她笑了，"我猜我们会。"

理查也笑了，"我们在一起，已经十七个年头了。"

"没错，但你们的女儿以为，你们需要她才能解决问题。说不定，过去十年来，你们为同样的事在吵？"米纽庆转向吉尔说，"年纪大的人变得很无趣，为什么你对他们感兴趣？为什么你一直看着他们？"

米纽庆再度紧握拐杖，"这个东西——它是一条双行道的马路——象征了她需要你们，与此同时，它也象征吉尔的感受，那就是你们需要她。"

"吉尔，你不需要这个东西了，但是，你'认为'你需要它。看——"米纽庆走过去，站在理查与珍妮特中间，撑着拐杖，"你在这里。你认为，只要你在这里，你的父母就不会分开。他们互不分离，也不会离开你。因此，这样很好，你为他们牺牲自己。"

这里又有另一种意义变形。父母替代品，父母捕捉器，父母的需求，拐杖

决不是简单的拐杖。吉尔，珍妮特，理查，他们有必要直接协商出自己的需求。

“所以，你们必须向女儿保证，你们依然会争吵，但会尽量用最好的办法去解决问题。而且，不必她的介入。”

随即，米纽庆直接对珍妮特说：“确定吗？你跟理查解决问题时，不需要吉尔？”

“是的，我确定。”珍妮特说得很有感情。

“你现在说的事很重要。你能不能告诉吉尔，她被‘开除’了？”

“会的，我说到做到。”

“吉尔你明白吗？你妈妈开除你了，不要你当她的妈妈。理查，你也要帮珍妮特，让她实现开除吉尔的诺言，而且你也必须开除吉尔。”

“我很乐意这样做。”

“你们办得到吗？”

“我们不再需要你了，吉尔。”理查很认真地说，“你妈和我开除你了。够清楚吗？你不需要像外祖母一样，站在那个荒缪的位置上。”

扔掉拐杖

诊疗结束之前，米纽庆重复六个月之前指派的任务：吉尔要把拐杖丢在一边，重新靠在父母身上。米纽庆觉得他在这一次的诊疗里已经打破了这个顽固的症状，但他想确保无误。

“以前，我给你拐杖的用意，是要帮你离开母亲。现在，接下来的四天里——只准四天——我要你重新体验靠在父母亲身上的感觉。拐杖我会保管好。”

吉尔很认真地看着米纽庆，牙齿紧紧咬住下唇，没有说话。

再一次，理查与珍妮特发现，吉尔粘在身边的四天很烦，他们很讨厌这种安排，也讨厌其象征的模式——这正是米纽庆所希望的。

这几天发生了些小插曲。他们完成了米纽庆布置的课题：发泄以往埋在心里的悲伤。他们交谈、倾听，提高音量，面对他们的灵魂，哭泣。他们害怕要么愤怒，要么空虚的气氛。两人陷在歧路口，动弹不了。最后，他们选择了愤怒，结果发现这并没有想象中那么致命。他们一起讨论诊疗的情形，也谈到了在一起的时光。无论吉尔发生什么事，婚姻的复苏让他们心怀感激。吉尔

看起来很轻松,敌意已经释放。

时间过得特别快,他们即将离开,吉尔向米纽庆要拐杖。米纽庆还给了她,请吉尔跟他多呆一会儿。米纽庆让她坐下来,请她把拐杖交还。吉尔送过去,睁着大眼睛看着米纽庆。"我不认为你不需要它,吉尔。我希望收下它。"

她说不行,她还是需要拐杖。如果真的要放开拐杖,也得等到回加拉斯加,可能会更容易些。

"很快就会发生的。你已经准备好了,不过,唯一能订出时间的人只有你。一切由你决定。"

他们握握手,吉尔走了,依然用她的紫色拐杖,只不过,没有完全依靠拐杖。

两星期后,米纽庆接到一封从加拉斯加寄来的信。是吉尔寄的。

亲爱的米纽庆:

你要我在不需要依靠拐杖走路的时候写信给你,现在我真的办到了。我真心地感谢你。你用整年的时间帮助我的家庭,还有帮助我。真不知道该怎么回报,只希望友谊长在。

我真的很希望再见到你,可能的话在欧洲,或者在委内瑞拉。不过有一件事很肯定,不论我们搬到哪里,或者发生了什么事,我一定会写信给你的,我非常想念你。

全家问候你,包括大维,祝你愉快。

不必回信!!

米纽庆一直没回过信。直到现在。

[点评] 也许对于一个外行人来说,很难在一个跛脚的孩子和家庭治疗之间形成任何联想。但奇迹就是这么发生的,一位家庭治疗师让跛脚的孩子扔掉了拐杖。让我们来共同探索一下其中的奥秘吧。

家庭治疗是心理咨询和治疗界崛起的一股新兴力量,被人们称之为第四势力(第一势力心理动力,第二势力行为主义以及第三势力人本主义)。它的诞生是心理学界的一次革命,意味着一次范式的转移。它超越了过去只关注人内在的心理冲突、人格特征、行为模式的局限,而是把人及其症状放在一个对个人最重要的系统——家庭中去了解并治疗。没有一个人或一件事

是独立存在的,人和事件都存在于相互影响和彼此互动的脉络中。对于一个家庭来说,这就意味着每个家庭成员将分担彼此的命运。

有人做过这样一个实验，同一只猴子，在三个猴群中的地位分别是第四位、第三位和第二位。当这只猴子在不同的群体时,分别给予相同的能引发攻击的电极刺激。结果,在位处第四的猴群中,它只攻击其他猴子一次；在位处第三的猴群中，它攻击了二十四次；在位处第二的猴群中，它攻击了七十九次。可见，整个系统的互动历程比个人的心理本质更为重要。

因而,把吉尔所患的歇斯底里麻痹症看作她个人的问题是不恰当的,其症状意味着她所处的大系统的运作出现了障碍。病的不是吉尔,而是整个家庭。

各派的家庭治疗师都会从各自不同的理论背景对于家庭的问题下一个诊断。结构派家庭治疗自然是从“结构”入手。

家庭是一个大系统,其中又有众多次系统。次系统通常是依照性别、代际(如祖父母/父母/孩子)或功能(谁负责做哪些家务)等来做区分。其中，夫妻或父母次系统的稳定和持久是最重要的，整个家庭幸福的关键就在于此。好比在一个细胞中,细胞核的健康决定着细胞的存亡。但是,在本案例吉尔的家庭中,她的父亲是游离在细胞核外的,替代其位的是外祖母。夫妻次系统名存实亡,丈夫和妻子无法彼此支持,更不要说像团队一样运作,负担起家庭的管理任务了。孤独的理查跟工作结了婚,忧伤的珍妮特把母亲和女儿当作自己的伴侣。其他次系统的状况也不尽如人意,父女疏离,母女(两代:罗丝—珍妮特—吉尔)粘连……

家庭各成员和各次系统是由界限区隔开的。界限就像城墙,控制着人员的进进出出。理查和珍妮特两人的次系统周围的城墙是个“伪劣工程”的,其他人可以随便进出,外祖母插了一脚,吉尔也悄悄走了进来。她们侵犯了另一个不属于她们的次系统时,结果往往会出现麻烦。因而，确保父母子系统、配偶子系统能适当地跟儿女子系统保持距离是结构派的重心之一。

当然,如果城墙太密封,有时也会无法满足人们的需要。吉尔跟母亲紧紧粘在一起,拒绝了父亲的帮助,也失去了个人的空间。理查个人的界限也是密不透风,他的苦、他的痛,无人能理解。他人眼里看到的只是一个冷漠的父亲。

问题儿童的家庭,其背后往往潜藏着"三角关系"。这是由多世代家庭治疗宗师博文 (Bowen) 提出, 并为各派家庭治疗师认可和采用的经典概念。在物理结构中,三角是最稳定的。当一对夫妻不能有效平衡两人的关系时,如何解决由此产生的焦虑、矛盾呢?方法之一就是纳入另一个人,形成三角关系。那个人往往是自我不够强大的孩子。当双亲把焦点放在这个第三人身上, 两人间的问题就被忽略了。但矛盾只是隐身, 和平只是假象。

本案例中的吉尔就是处在这种局势中。理查忙于工作,夫妻关系疏远、冲突。于是,没有丈夫关怀的妻子跟女儿亲近,吉尔被拉到三角关系中。但是,当压力超过三角的承受度时,酝酿已久的矛盾化成病症,像心魔一样附身于某人。

在大家庭中,不良的模式往往是通过连锁的三角关系来传递的。珍妮特的母亲在自己的婚姻中得不到感情满足, 于是她把焦点放在女儿身上,导致珍妮特的过度依附。珍妮特希望母亲像大人一样对待她,可是罗丝仍无法转移其作为母亲的保护角色。她插手女儿的婚姻,一定程度上造成珍妮特与理查目前的困境。珍妮特也是一个困在三角关系中的孩子。如果珍妮特与理查能够更亲近,或者珍妮特能够更自立,像大人一样负责自己的生活,她就能抗拒母亲的侵扰与控制。重重三角,框住了一代又一代不幸的人。

结构派家庭治疗师的任务就是挑战原有不良的结构。米纽庆恢复理查原有的位置,请出外祖父母,修复夫妻关系,推动吉尔往外走,瓦解重重的三角关系。结构派在实际操作中有一个显著的特色:行动领先于认知。米纽庆像一个导演,在治疗现场,让家庭成员上演他们的冲突、矛盾和故事。家人带来的是一个僵化的、演了几千遍的剧本, 米纽庆的任务就是要改写这个剧本。他用结构的理念来促进家人之间发生良性的互动关系,他让父女亲近,让珍妮特挑战母亲的介入,让夫妻俩在咨询室单独谈话……家庭是顽固的,他们往往习惯重复着自己的老故事。米纽庆坚强地一次又一次用不同的方法让家人去排练他改写的新剧本。最终,家庭成员带回去不是方法,也不是道理,而是一个完全不同的剧本,以及由此带来的新的经验、不同的选择和对生活的希望。

米纽庆治疗的成功,绝不仅仅在于他的技巧。米纽庆直指人心的洞察力使人无所遁形,米纽庆阳光般强大的人格力量令人震撼、感动。

他是个多面手，时而是个严肃的智者，时而是个好奇的顽童；他会使用精妙的隐语，也常常以朴素的语言跟人交流；有时，他让人感受到最贴心的支持，转瞬间，他又以钢铁般的意志促人改变。

他的咨询中，有一种游戏的意味，“荒谬”和真理可以并存。他让吉尔的父亲学跛脚走路，他让穿着破牛仔裤的青年把破洞拉得更大，他跟父母眼中的“小怪物”坐在地板上玩游戏。这一切，均出自于他的直觉和玩的心态，没有一种理论能教人这些手法。

米纽庆的治疗为当事人家庭和我们打开了一片天——原来生活不需要那么苦；原来治疗不需要那么累，那么闷。

随着心理咨询和治疗在中国的推广和普及，更多的家长意识到孩子的问题跟心理有关。但是，他们带孩子去看心理医生时，就好像推着一辆破自行车去修车铺，“嘿，师傅，我的车不能骑了，你给我修修。”然后，他们就在一旁休息，甚至就去忙其他的事了。如果你是一位心理咨询师，你会接受这样的任务吗？在看了这个案例后，你也许就会有不同的想法了。

多动（非多动症）、注意力不集中、打架、易激惹、忧郁、强迫症、厌食症、学校恐惧症等等，往往都同家庭有着千丝万缕的关系。很多父母都不明白，表面上给父母制造很多麻烦的“坏”孩子，往往是最忠诚于家庭的。例如，担心父母分离的孩子，往往会出现很多不良行为，潜意识里却是希望父母忙着处理孩子的事，就没空考虑自己的问题了。

如果只是从个人的行为角度去看待孩子的问题，只是以是非道德观念来评判一个孩子的好坏，我们将无法了解孩子的痛处。越是得不理解，他们的行为问题可能就越严重。

治疗师也好，普通的父母也好，但愿这一家庭系统观将有助于您重新省视目前正处理或面临的困扰。

作为一名家庭治疗的初学者，要我来点评大师米纽庆的个案，实在汗颜。因为与其说心理咨询和治疗是一种科学，还不如说它更像一门艺术。欣赏大师的案例，就像观赏毕加索的画或者看古典名著《红楼梦》一样，一千个人读这个案例，就会有一千种感触。因此，本案例的点评仅仅代表作者个人的经验和体会。米纽庆的思想本质有待于我们在实践中进一步探讨和理解。

（朱臻雯）